Подписано цифровой подписью: Касаткина Ирина Николаевна
Дата: 2022.10.03 14:56:49 +03'00'

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2»
пгт. Жешарт
_____ И.Н. Касаткина
Приказ от 27.09. 2021 г. № 173

Десятидневное меню для школьников 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
	Завтрак													
284	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	8,4	11,9	37,0	289,0	0	0,06	0,08	0,8	110,1	0	0,260	0,6
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,02	0	0,3	124,0	14,0	0,1	92,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**19,4**	**17,9**	**66,96**	**515,0**	**0,02**	**0,574**	**4,58**	**10,49**	**432,1**	**95,0**	**3,76**	**346,6**
	Обед													
204	Суп рисовый с мясом (харчо)	250	10,5	5,3	22,1	113,0	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
473 558	Тефтели из говядины с рисом и соусом	80/20	11,76	12,9	14,9	223,0	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
513	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
64	Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**35,7**	**28,2**	**121,3**	**966,7**	**6,82**	**0,88**	**10,3**	**43,8**	**348,1**	**239,1**	**13,2**	**309,82**
Итого завтрак и обед:						**1481,7**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День второй														
	Завтрак													
	Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200/10	5,6	5,44	15,5	129,2	0,02	0,02	4,0	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160,0	0,25	0,071	0	0	55,56	12,12	2,52	193,9
713	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**23,9**	**18,0**	**51,9**	**442,0**	**0,27**	**0,58**	**8,5**	**0,9**	**340,3**	**103,2**	**6,52**	**515,2**
	Обед													
133	Борщ со свежей капустой, с мясом/сметана	250/25/20	10,85	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0
422,588	Печень по-строгановски с соусом	100	10,1	6,2	7,9	174,53	0	0,1	1,5	0,26	14,05	10,03	2,32	0
515	Рис отварной с маслом	150	5,3	0,66	118,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88	0
	Овощи свежие нарезка: огурец	60	1,0	0,2	3,8	23,0	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	42,0
644	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**33,57**	**21,09**	**213,68**	**929,43**	**0,06**	**0,677**	**8,88**	**21,8**	**434,7**	**30,63**	**434,7**	**148,53**
Итого завтрак и обед:						**1371,43**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День третий														
	Завтрак													
301	Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	180/10/20	12,19	12,5	31,74	280,3	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
	Кофейный напиток на молоке	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**20,9**	**17,2**	**91,7**	**543,9**	**0,01**	**0,53**	**7,8**	**2,4**	**500,9**	**123,1**	**5,3**	**315,8**
	Обед													
162	Суп картофельный с бобовыми (гороховый), сухарики	250/10	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	1,2	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
483	Ленивые голубцы с мясом	220	14,3	27,5	18,92	382,98	1,6	0,24	2,3	24,53	76,4	55,45	3,08	203,5
ТТК	Салат свекольный с маслом	100	1,9	1,6	11,1	64,9	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
651	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (в ассортименте)	200	0,1	0,014	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**31,9**	**35,4**	**92,9**	**867,8**	**1,91**	**0,84**	**10,0**	**50,65**	**358,6**	**209,7**	**11,08**	**530,3**
Итого завтрак и обед:						**1411,7**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День четвертый														
	Завтрак													
284	Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	200/10	9,12	12,8	44,24	329,0	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,4	0,01	1,0	0	24,0	0,5	0,2	30,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**14,7**	**21,1**	**81,1**	**575,4**	**1,4**	**0,63**	**7,5**	**4,47**	**473,15**	**86,1**	**4,4**	**292,6**
	Обед													
163	Суп куриный с лапшой	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
525	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,0	40	20,0	46,0	1,8	0
364 572	Биточки рыбные с томатным соусом	100/30	11,8	7,39	9,6	171,82	0,01	0,1	2,3	3,35	52,11	59,77	0,96	238,5
	Горошек зеленый	100	3,6	0,1	9,8	55,0	0,4	0,077	0,8	7,8	20,0	19,0	1,29	63,0
644	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**29,6**	**25,4**	**119,6**	**798,97**	**0,91**	**0,97**	**10,1**	**56,2**	**325,3**	**226,0**	**9,38**	**674,6**
Итого завтрак и обед:						**1374,37**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День пятый														
	Завтрак													
326	Творожная запеканка с маслом сливочным	180	17,0	17,3	40,6	478,9	0,1	0	2,0	0,45	225,0	42,0	1,05	0
725	Какао с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**25,7**	**22,0**	**100,6**	**742,5**	**0,11**	**0,53**	**7,3**	**2,35**	**423,0**	**137,0**	**4,45**	**344,0**
	Обед													
187	Щи из свежей капусты	250	6,5	7,5	13,0	132,75	0,4	0,05	2,5	4,0	10,3	3,1	0,7	47,3
233	Овощное рагу	150	22,5	6,24	12,16	166,0	2,78	0,18	2,8	57,76	50,6	121,32	2,71	247,0
39	Колбаса вареная /сосиски/сардельки	80	5,12	8,88	0,6	179,2	0,01	0,22	0,1	0	29,0	22,0	1,7	178,0
ТТК	Салат из белокочанной капусты	60	1,23	9,19	4,44	51,54	2,5	0,04	0,8	2,0	40,0	170,0	16,0	55,0
	Морс	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**40,5**	**32,8**	**80,9**	**824,28**	**5,7**	**0,98**	**10,7**	**72,3**	**375,1**	**515,4**	**25,3**	**781,3**
Итого завтрак и обед:						**1566,78**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День шестой														
	Завтрак													
284	Каша молочная вязкая пшенная	200/10	2,1	8,22	58,16	314,12	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160,0	0,25	0,071	0	0	55,56	12,12	2,52	193,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**20,4**	**20,8**	**94,5**	**627,52**	**0,25**	**0,66**	**6,5**	**10,46**	**503,5**	**93,1**	**6,32**	**448,7**
	Обед													
	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
443	Гуляш с соусом	80	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
75	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81	41,6
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**38,2**	**32,4**	**114,2**	**947,36**	**2,2**	**0,97**	**9,77**	**22,5**	**295,9**	**244,4**	**14,6**	**525,8**
Итого завтрак и обед:						**1574,88**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День седьмой														
	Завтрак													
307	Омлет натуральный	200	20,0	33,4	3,8	398,0	0,17	0,035	0,04	0	105,86	15,12	1,39	0,19
	Сыр	20	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**34,9**	**43,9**	**63,8**	**745,3**	**0,4**	**0,61**	**5,4**	**11,4**	**601,9**	**116,1**	**4,6**	**441,1**
	Обед													
154	Рассольник Ленинградский с мясом	250/25	12,97	15,54	20,62	245,8	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	1,8	79,6
230	Капуста тушеная с мясом	170/30	13,8	8,46	12,23	255,0	0,16	0,047	2,5	0,19	71,06	0,9	0,9	93,3
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	Овощная нарезка: помидор	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**36,0**	**30,5**	**106,5**	**935,55**	**0,66**	**0,89**	**11,2**	**58,2**	**350,0**	**177,0**	**8,08**	**444,7**
Итого завтрак и обед:						**1680,85**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День восьмой														
	Завтрак													
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10	14,24	26,0	44,0	356,0	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,02	0	0,3	124,0	14,0	0,1	92,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**25,2**	**32,0**	**74,0**	**582,4**	**0,02**	**0,56**	**6,5**	**9,8**	**525,5**	**95,0**	**3,41**	**346,8**
	Обед													
167	Суп картофельный с клецками (с курицей)	250/25	9,16	10,55	18,15	244,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
450	Плов с мясом	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
ттк	Салат овощной (Помидор,огурец капуста)	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**31,0**	**32,2**	**103,3**	**917,1**	**6,7**	**0,78**	**9,0**	**47,3**	**253,3**	**134,2**	**4,4**	**482,7**
Итого завтрак и обед:						**1499,5**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День девятый														
	Завтрак													
284	Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес)с маслом	200/10	9,12	12,8	44,24	329,0	0,04	0,06	2,0	1,6	206,7	146,6	22,6	2,0
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,4	0,01	1,0	0	24,0	0,5	0,2	30,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**14,6**	**21,3**	**81,3**	**575,5**	**1,44**	**0,66**	**7,5**	**10,46**	**503,5**	**93,1**	**6,32**	**348,7**
	Обед													
	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,75	5,0	13,0	118,75	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10	1,08
340	Рыба под овощами	150	16,4	8,91	12,29	177,27	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96	238,5
	Огурец свежий	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0
	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:			**34,6**	**16,1**	**104,2**	**839,21**	**0,41**	**0,53**	**7,3**	**2,35**	**423,0**	**137,0**	**4,45**	**544,0**
Итого завтрак и обед:						**1414,71**								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День десятый														
	Завтрак													
284	Каша молочная вязкая овсяная (гречневая)с маслом	170/30	5,7	6,72	43,38	252,32	0,08	0,07	0,8	0,72	75,16	42,75	1,67	186,68
	Какао с молоком	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0,8	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			**11,3**	**8,1**	**87,4**	**432,72**	**1,08**	**0,53**	**7,3**	**2,35**	**423,0**	**137,0**	**4,45**	**444,0**
	Обед													
161	Суп полевой (с пшеном), с мясом	250/25	12,44	14,14	18,79	279,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
466,558	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
	Морс	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Фрукт	150				70,5								
Итого:						**964,41**	**1,27**	**0,73**	**9,7**	**110,3**	**363,0**	**137,0**	**5,45**	**419,0**
Итого завтрак и обед:						**1397,13**								

Использована литература:

1) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. и доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
2) СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования»,2008 г.