

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

МУП «КШП №1» МО г. Краснодар



А.Н. Худобин

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря дневного

пребывания

Н.И. Ющенко

**Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания № 1»
муниципального образования город Краснодар**

***Основное (организованное) меню
для лагерей с дневным
пребыванием детей
в период каникул
с двухразовым питанием
(Возрастная категория 7 – 11 лет)***

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Основное меню для детей от 7-11 лет

Приложение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ:

Сборник «Основное (организованное) меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для предприятий общественного питания города Краснодара, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.

Сборник разработан специалистами МУП «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания учащихся.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности в каждом блюде.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>День 1. Завтрак:</i>					
14-07	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	140/10	21,66	16,37	33,93	373,08
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,70	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<i>Итого:</i>	<i>580</i>	<i>29,91</i>	<i>35,28</i>	<i>92,15</i>	<i>813,45</i>
386-07	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	<i>День 1. Обед:</i>					
27-011	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,60	4,26	2,52	51,60
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	7,02	5,40	18,27	147,60
249-16	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	25,00	7,25	18,50	300,00
389-07	Сок натуральный	180	0,90	0,00	19,00	76,32
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<i>Итого:</i>	<i>785</i>	<i>39,42</i>	<i>18,37</i>	<i>94,89</i>	<i>759,28</i>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 2. Завтрак:					
15-07	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
182-11	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/5	4,51	16,81	43,05	352,60
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
410-07	Ватрушка с творогом	75	8,80	2,60	30,30	180,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	560	22,30	26,40	119,68	797,17
386-07	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	День 2. Обед:					
ТК	Ассорти из овощных палочек (огурец, морковь, сладкий перец)	20/20/20	0,68	0,06	4,30	15,20
85-07	Борщ зеленый со сметаной	200/10	2,00	1,90	17,40	89,00
468-04	Оладьи из печени	100	18,80	17,10	6,90	259,00
520-04	Пюре картофельное	150	0,33	0,51	5,30	15,15
348-07	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого:	910	28,97	21,56	109,89	733,31

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 3. Завтрак:					
71-07	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20
493-04, 600-04	Птица, тушенная в сметанном в соусе	50/50	14,60	9,50	5,60	162,00
508-04	Каша рассыпчатая	150	4,80	4,43	30,90	183,60
ТК	Какао с молоком	200	3,80	3,90	25,80	148,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	560	28,14	19,02	90,91	639,37
	День 3. Обед:					
020-07	Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,66	2,16	40,20
148-04	Суп-лапша домашняя	250	2,90	4,90	15,30	115,00
443-04	Плов из говядины	50/100	16,20	15,90	32,30	262,00
ТК	Витаминизированный напиток	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого:	860	26,50	22,86	117,08	707,58

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 4. Завтрак:					
ТК	Ассорти из овощных палочек (огурец, морковь, сладкий перец) с зеленью укропа	20/20/20/5	0,68	0,06	4,30	15,20
310-16	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	40,30	285,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Кондитерское изделие	25	1,50	1,50	39,25	100,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	500	14,93	18,10	130,18	592,77
	День 4. Обед:					
77-04	Икра кабачковая	60	0,96	3,18	5,16	54,00
109-04	Борщ со сметаной	200/10	2,67	4,00	6,32	68,00
377-04	Рыба жареная	90	27,00	27,20	2,70	190,80
518-04	Картофель отварной с зеленью укропа	145/5	3,00	5,98	23,80	163,00
389-07	Сок натуральный	180	0,90	0,00	19,00	76,32
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	750	39,83	41,72	89,08	714,88

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 5. Завтрак:					
15-07	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
181-11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	10,46	31,61	245,00
ТК	Какао с молоком	200	3,80	3,90	25,80	148,00
410-07	Ватрушка с курагой	75	4,40	2,30	45,30	220,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	550	23,08	23,63	129,04	817,57
386-07	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	День 5. Обед:					
43-04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,80	133,60
282-16	Гуляш из говядины	50/50	12,30	12,20	8,30	131,00
203-11	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,46	195,70
ТК	Витаминизированный напиток	200	1,00	0,00	24,40	101,60
ТК	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого:	930	31,06	27,59	137,60	868,96

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 6. Завтрак:					
71-07	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20
211-11	Омлет с сыром и маслом сливочным	165/5	20,60	27,80	17,00	399,00
ТК, 684-04	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,70	91,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,90	4,50	31,40	104,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	510	28,84	35,09	94,71	739,77
386-07	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	День 6. Обед:					
58-16	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,10	8,20	10,10	119,90
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
284-17	Запеканка картофельная с печенью	150	15,29	12,38	18,85	256,00
355-07, ТК	Кисель из плодов сушеных	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ТК	Лаваш "Кубанский"	40	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	830	24,98	26,16	119,40	847,66

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 7. Завтрак:					
15-07	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
223-17	Запеканка из творога со сметаной	150/5	13,85	16,60	27,20	351,90
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,70	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	550	25,30	25,32	82,22	700,17
	День 7. Обед:					
71-07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
138-04	Суп картофельный с крупой	200	0,20	2,40	14,64	90,40
451-04	Биточек из говядины	100	16,50	24,20	20,60	344,00
225-04	Рагу овощное с баклажанов	150	2,10	9,30	10,40	111,00
389-07	Сок натуральный	180	0,90	0,00	19,00	76,32
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	750	25,42	37,32	97,88	791,68

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 8. Завтрак:					
23-17	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	3,00	40,00
ТК	Гречка "По-Кубански"	50/100	23,45	7,55	60,00	393,30
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	620	28,99	12,33	125,01	701,07
	День 8. Обед:					
ТК	Ассорти из овощных палочек (огурец, морковь, сладкий перец)	20/20/20	0,68	0,06	4,30	15,20
140-04	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	2,00	16,88	96,80
ТК	Рыба запеченная	90	14,58	13,59	7,39	193,07
520-04	Пюре картофельное	150	0,33	0,51	5,30	15,15
ТК	Компот из вишни	200	0,00	0,00	28,00	112,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого:	770	24,05	17,62	98,47	615,98

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 9. Завтрак:					
71-07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
15-07	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/10	14,21	23,03	2,65	274,68
ТК, 684-04	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,70	91,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,90	4,50	31,40	104,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	505	25,69	34,69	79,22	663,45
389-07	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	День 9. Обед:					
ТК	Зелень укропа, петрушки, зеленый лук	5/5/5	0,31	0,09	0,93	5,35
77-04	Икра кабачковая	60	0,96	3,18	5,16	54,00
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
436-04	Жаркое по-домашнему	50/100	13,40	7,35	18,20	187,50
389-07	Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,11	84,80
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,10	0,35	15,75	73,50
	Итого:	700	24,68	15,48	96,12	614,96

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 10. Завтрак:					
182-07	Каша молочная жидкая из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	4,62	17,22	44,10	361,20
ТК	Зразы из творога с курагой со сметаной	100/5	14,30	14,70	33,10	323,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,70	15,95	100,60
ТК	Лаваш "Кубанский"	20	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	550	28,42	36,27	131,03	977,75
ТК	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20
	День 10. Обед:					
71-07	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	10,80	6,20	0,60	104,00
235-07	Шницель рыбный натуральный	100	17,80	5,60	5,23	136,00
216-04	Картофель тушеный	150	3,57	9,98	28,85	181,50
ТК	Витаминизированный напиток	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого:	805	39,73	23,36	93,76	703,26

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 11. Завтрак:					
71-07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
492-04	Плов из птицы	50/100	16,50	11,80	30,80	284,00
355-07, ТК	Кисель из плодов сушеных	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	610	22,69	13,59	105,72	648,87
	День 11. Обед:					
ТК	Зелень петрушки	5	0,05	0,03	0,29	1,35
43-04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	16,80	115,40
431-04	Печень по-строгановски	55/35	13,60	13,60	3,90	195,00
203-11	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,46	195,70
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого:	785	28,76	27,64	113,39	804,01

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>День 12. Завтрак:</i>					
ТК	Сырники из творога с изюмом и сметаной	150/10	29,60	7,80	31,90	316,00
ТК, 684-04	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,70	91,00
ТК	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ТК	Лаваш "Кубанский"	20	2,05	0,58	11,55	60,38
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<i>Итого:</i>	<i>560</i>	<i>34,85</i>	<i>10,78</i>	<i>84,85</i>	<i>579,88</i>
	<i>День 12. Обед:</i>					
71-07	Помидоры свежие	70	0,77	0,14	2,66	15,4
130-04	Рассольник	200	1,76	3,52	12,32	87,20
411-94, 363-16	Бифштекс рубленый с соусом томатным (1 вариант)	70/20	13,12	18,91	1,30	228,86
344-16	Картофель, запеченный с укропом	145/5	4,34	9,46	25,70	187,60
389-07	Сок натуральный	180	0,90	0,00	19,00	76,32
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<i>Итого:</i>	<i>760</i>	<i>26,79</i>	<i>33,49</i>	<i>97,58</i>	<i>779,14</i>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 13. Завтрак:					
71-07	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
15-07	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/10	14,21	23,03	2,65	274,68
ТК, 684-04	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,70	91,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,90	4,50	31,40	80,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого:	510	26,85	36,16	79,22	657,45
389-07	Кисломолочный продукт	220	6,38	5,50	8,80	110,00
	День 13. Обед:					
23-07	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	3,60	48,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	4,24	10,40	86,40
234-07	Котлета рыбная из филе минтая	100	13,45	17,09	10,55	249,09
ТК	Ризотто с овощами	150	4,04	7,98	46,80	211,50
389-07	Сок натуральный	180	0,90	0,00	19,00	76,32
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00

	<i>Итого:</i>	760	26,79	34,43	126,95	855,07
--	---------------	-----	-------	-------	--------	--------

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>День 14. Завтрак:</i>					
ТК	Ассорти из овощных палочек (морковь, огурец, перец сладкий)	20/20/20	0,68	0,06	4,30	15,20
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	19,80	534,00
203-11	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,46	195,70
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Лаваш "Кубанский"	30	3,08	0,87	17,33	90,57
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<i>Итого:</i>	570	17,79	14,54	100,89	937,47
	<i>День 14. Обед:</i>					
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
451-04	Шницель говяжий	100	16,50	24,20	14,32	344,00
214-04	Капуста тушенная	150	4,06	7,06	16,06	141,00
ТК	Кисель из вишни	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ТК	Лаваш "Кубанский"	2/20	4,10	1,16	23,10	120,76
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<i>Итого:</i>	870	32,15	62,30	99,56	989,86

	<i>Итого за весь период:</i>		812,93	782,24	2871,92	21737,04
	<i>Среднее значение за период:</i>		58,07	55,87	205,14	1552,65

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно быть подтверждено необходимыми расчетами. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом 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 II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17

		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105

Продолжение таблицы

1	2	3	4
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во ДеЛи принт, 2007.-628с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во «Хлебпродинформ», 1996. – 616с.
4. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. Скурихин И.М., Тутельян В.А. – М.: ДеЛи принт, 2008. -356с.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений / Под ред. В.Р. Кучмы, 2016г. – 316с.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
7. Техничко-технологические карты МУП «КШП №1» МО г. Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).