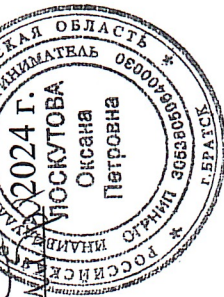


Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Лоскутова О.П.



Составлено:



Директор МБОУ «СОШ №39»

Г. Братск, ул. Заводская 11Б

Митрофанова С.Н.

Директор МБОУ «СОШ №8»

г. Братск, ул. Иркутская 16

Ярцева Л.Н.

Директор МБОУ «СОШ №43»

г. Братск, ул. Томская

Мальм А.Э.

Директор МБОУ «СОШ №19»

г. Братск, ул. Гайнулина 7

Апресян Т.Н.

« 1 » сентября 2024 год

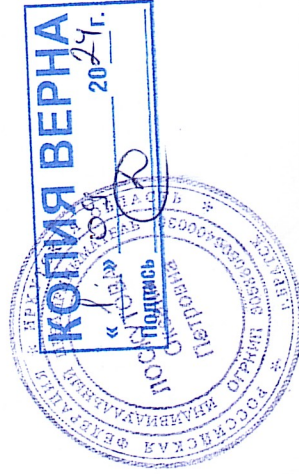
ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2024-2025 учебный год

Возраст: 7-11 лет

г. Братск 2024 г.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	160	3	5	30	187	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	20	16	74	541
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Борщ "Вегетарианский"	200	1	3	7	62	506
	Ежики мясные в томатном соусе	70/30	10	13	8	199	41,01
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	30	174	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		788	23	24	97	679
Итого за день		1 295	43	40	171	1 220	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	200	15	15	52	334	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	20	20	90	557
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп "Волна"	200	3	5	7	57	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	13	9	10	252	753
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	32	19	93	744
Итого за день		1 285	52	39	183	1 301	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Запеканка творожно-апельсиновая	200	16	8	51	269	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	24	13	117	617	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	10	80	534,02
	Гуляш мясной	90	11	12	5	254	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	24	24	94	757	
Итого за день		1 285	48	37	211	1 374	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фишболы под молочным соусом (рыба)	70/30	6	12	10	134	142,04
	Картофельное пюре	160	3	5	22	145	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		517	16	21	71	498	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	5	63	527,01
	Плов из курицы	240	8	9	43	332	108
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	18	20	105	718	
Итого за день		1 295	34	41	176	1 216	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Бефстроганов с курицей	90	11	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	20	19	89	518
Обед	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	4	53	549,02
	Рагу овощное детское с мясом.	240	8	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	19	24	105	693
Итого за день		1 285	39	43	194	1 211	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	170	5	4	28	142	370
	Запеканка "Нежная" с творогом	50	4	4	12	120	156
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	44	пром
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		305	16	14	87	534
Обед	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	431,07
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	9	96	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	199	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		828	20	29	110	780
Итого за день		1 133	36	43	197	1 314	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества					
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
завтрак					1	7	428,04	
	Огурец свежий порционный	50					648	
	Омлет	180	10	11	18	298	346	
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	пром	
	Масло сливочное	10		7		66	пром	
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром	
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром	
Итого за завтрак		500	17	20	71	599		
Обед		60	1	9	9	72	443	
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	200	4	5	12	73	533	
	Суп гороховый	90	15	7	4	138	518	
	Гуляш из курицы с морковью	150	5	8	19	176	268,08	
	Макароны отварные (спагетти)	200			15	57	379	
	Напиток яблочный	50	4		25	117	пром	
	Хлеб пшеничный	28	2		9	48	пром	
Хлеб ржаной.								
Итого за Обед		778	31	29	93	681		
Итого за день		1 278	48	49	164	1 280		

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2			День: среда		Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества					
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
завтрак		50	1		2	11	пром	
	Помидор свежий порционный	70/30	11	16	12	190	142,01	
	Жемчужинки морские под молочным соусом	150	3	2	18	116	270	
	Пюре картофельно - морковное	200	3	3	13	89	342	
	Кофейный напиток с молоком	10		7		66	пром	
	Масло сливочное	30	2	1	15	78	пром	
	Батон белый	24	2		8	41	пром	
Хлеб ржаной								
Итого за завтрак		564	22	29	68	591		
Обед		100	1	5	3	31	428	
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	200	2	5	9	75	510,03	
	Борщ с картофелем, сметаной	240	8	9	43	332	108	
	Плов из курицы	200			16	67	364	
	Компот из сухофруктов	50	4		25	117	пром	
	Хлеб пшеничный	28	2		9	48	пром	
Хлеб ржаной.								
Итого за Обед		818	17	19	105	670		
Итого за день		1 382	39	48	173	1 261		

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Котлета или биточки или шницели мясные	90	15	18	13	270	52,01
	Капуста тушеная	150	2	3	8	92	226
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	21	29	57	599
Обед	Огурец свежий с маслом растительным	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	6	63	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	23	24	94	624
Итого за день		1 285	44	53	151	1 223	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Суфле мясное	90	6	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	19	18	91	579
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной	200	2	5	5	60	528,02
	Азу с птицей	240	12	14	40	366	31,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	21	25	95	710
Итого за день		1 285	40	43	186	1 289	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	33	207	16,02
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		517	18	18	87	618
Обед	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Суп лапша домашняя	200	2	3	8	64	499,01
	Котлета домашняя паровая	90	13	9	10	252	753
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	26	24	94	769
Итого за день		1 295	44	42	181	1 387	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Пудинг печеночный	90	6	5	10	172	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	32	186	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	15	14	88	572
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	5	12	84	515,03
	Биточки куриные	90	12	12	16	211	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	19	130	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	25	22	110	715
Итого за день		1 285	40	36	198	1 287	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Суфле творожно-морковное	190	12	11	27	219	171,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	19	23	88	604
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	9	69	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	11	5	130	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	25	27	90	592
Итого за день		1 285	44	50	178	1 196	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	11	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	44	233	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак		507	19	20	88	647
Обед	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	13	67	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед		778	26	31	111	707
Итого за день		1 285	45	51	199	1 354	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак		90	8	6	10	242	98
	Ёжики кур с овощами	160	5	8	32	186	268,02
	Макароны отварные (регатоны)	200			12	48	350,06
	Чай Апельсиновый	37	3	1	19	96	пром
	Батон белый	20	1		7	34	пром
	Хлеб ржаной	507	17	15	80	606	
Итого за завтрак							
Обед		60			1	8	пром
	Огурец солёный консервированный	200	5	8	9	95	526,01
	Суп картофельный с сыром	90	5	9	22	264	52
	Биточки мясные на пару	150	9	5	20	165	265
	Горошница - пюре	200			16	67	364
	Компот из сухофруктов	50	4		25	117	пром
	Хлеб пшеничный	28	2		9	48	пром
	Хлеб ржаной.	778	25	22	102	764	
Итого за Обед							
		1 285	42	37	182	1 370	
Итого за день							

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак		160	5	3	18	134	383
	Каша пшеничная молочная с маслом	60	5	4	14	141	156
	Запеканка "Нежная" с творогом	15	1	1	8	44	пром
	Молоко сгущенное	10	2	3		38	пром
	Сыр порциями	200	3	3	18	107	341,01
	Какао на концентрированном молоке	50	3	5	30	172	пром
	Булочка с повидлом	16	1		5	27	пром
	Хлеб ржаной	511	20	19	93	663	
	Итого за завтрак						
Обед		60		3	2	32	428,03
	Огурец свежий с маслом растительным	200	2	8	9	69	516,04
	Суп картофельный с крупой	90	11	12	13	275	35,01
	Биточки школьные мясные	150	2	5	28	157	256
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	200			14	56	378,01
	Напиток "Мандаринка"	50	4		25	117	пром
	Хлеб пшеничный	28	2		9	48	пром
	Хлеб ржаной.	778	21	28	100	754	
Итого за Обед							
		1 289	41	47	193	1 417	
Итого за день							

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4			День: вторник		Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества					
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
завтрак		50			1	7	пром	
	Огурец свежий порционный	190	11	12	65	361	530	
	Каша Новгородская гречневая с курицей	200	2	2	8	61	350,03	
	Чай с молоком сгущенным	10	2	3		38	пром	
	Сыр порциями	37	3	1	19	96	пром	
	Батон белый	20	1		7	34	пром	
	Хлеб ржаной	507	19	18	100	597		
Итого за завтрак								
Обед		60	1		2	13	пром	
	Помидор свежий порционный	200	4	5	12	73	533	
	Суп гороховый	240	8	14	49	455	67	
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	200			13	53	869,02	
	Компот из вишни св/мор	50	4		25	117	пром	
	Хлеб пшеничный	28	2		9	48	пром	
	Хлеб ржаной.	778	19	19	110	759		
Итого за Обед		1 285	38	37	210	1 356		
Итого за день								

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4			День: среда		Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества					
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
завтрак		90	10	7	3	125	513	
	Гуляш из курицы с луком	160	2	6	33	212	16,01	
	Гарнир Рис отварной	200	3	3	13	89	342	
	Кофейный напиток с молоком	37	3	1	19	96	пром	
	Батон белый	20	1		7	34	пром	
	Хлеб ржаной	507	19	17	75	556		
	Итого за завтрак							
Обед		60	1	6	21	154	422	
	Икра свекольная	200	2	4	4	53	549,02	
	Щи из св. капусты с картофелем	90	10	10	3	222	991,02	
	Фрикадельки Любимые	150	4	6	14	114	253	
	Гарнир каша гречка вязкая	200			16	66	359	
	Компот из изюма	50	4		25	117	пром	
	Хлеб пшеничный	28	2		9	48	пром	
Хлеб ржаной.	778	23	26	92	774			
Итого за Обед		1 285	42	43	167	1 330		
Итого за день								

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4			День: четверг		Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества					
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
завтрак		60/50	11	17	16	203	73,06	
	Тефтели мясные с соусом	150	5	8	19	176	268,08	
	Макароны отварные (спагетти)	200/6			11	43	347	
	Чай с лимоном	37	3	1	19	96	пром	
	Батон белый	20	1		7	34	пром	
	Хлеб ржаной	523	20	26	72	552		
Итого за завтрак					1	8	пром	
Обед		60			5	63	527,01	
	Огурец солёный консервированный	200	2	5	25	170	121,01	
	Суп крестьянский со сметаной	90	10	12	20	118	252	
	Запеканка рыбацкая	150	3	5	25	105	810	
	Картофельное пюре	200			25	117	пром	
	Компот из чернослив	50	4		9	48	пром	
	Хлеб пшеничный	28	2		110	629		
	Хлеб ржаной.	778	21	22	182	1 181		
Итого за Обед		1 301	41	48				
Итого за день								

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4			День: пятница		Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества					
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
завтрак		80	1		3	17	пром	
	Помидор свежий порционный	170	13	20	34	370	192	
	Омлет с сыром	200	1		15	70	350,0	
	Чай Витаминный	37	3	1	19	96	пром	
	Батон белый	20	1		7	34	пром	
	Хлеб ржаной	507	19	21	78	587		
Итого за завтрак					7	38	пром	
Обед		60	1	1	8	64	499	
	Кукуруза порциями	200	2	3	13	125	51	
	Суп лапша домашняя	90	10	10	18	97	2	
	Ёжики кур	150	3	2	20	92	п	
	Пюре картофельно - морковное	200	1		25	117	п	
	Сок фруктовый	50	4		9	48	п	
	Хлеб пшеничный	28	2		100	581		
	Хлеб ржаной.	778	23	16	1664	11635		
Итого за Обед			380	390	2010	14100		
Завтрак за период			462	474	178	1 168		
Обед за период		1 285	42	37	178	25735		
Итого за день			842	864	3674	581,75		
Итого за период			19	19,75	83,75	710,75		
Среднее за завтрак			23,35	23,7	100,5	1292,5		
Среднее за обед			42,35	43,45	184,25			
Среднее значение за период								

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептов блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.