

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«    »

2023г



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Общепит»

\_\_\_\_\_

Аминова Т.М.

2023г



### Основное 10-дневное меню

**для организации питания детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании в общеобразовательных учреждениях муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан на 2023 учебный год на сумму 153,96 рублей с 12 лет и старше**

**(зимний сезон)**

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7			38	194	50	1			
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145			24			8	113	75	3			
282,06	Чай 200	200										2	3	2				
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1			
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20				32	22	18	4			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>704</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>61</b>	<b>432</b>		<b>22</b>	<b>31</b>		<b>109</b>	<b>382</b>	<b>161</b>	<b>9</b>			
<b>Обед</b>																		
27,04	Салат из свежеты с яблоками**/	100	1	5	9	86		10				29	31	17	2			
53,23	Щи из свежей капусты ( без картофеля ) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5			45	44	20	1			
233,01	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 60/50	60/50	26	24	3	332		5	55			24	225	29	2			
429,01	Каша Артек вязкая с маслом 200/5	200/5	6	5	34	202			30			21	139	30	2			
294,17	Напиток лимонный ( б/сах ) 200	200				2		3				3	2	1				
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1			
<b>Итого за Обед</b>			<b>920</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>74</b>	<b>803</b>		<b>48</b>	<b>90</b>		<b>159</b>	<b>504</b>	<b>117</b>	<b>8</b>			
<b>Итого за День</b>				<b>58</b>	<b>51</b>	<b>135</b>	<b>1235</b>		<b>70</b>	<b>121</b>		<b>268</b>	<b>886</b>	<b>278</b>	<b>17</b>			

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
649,03	Морковь отварная с растительным маслом 100	100	1	5	8	86		5			29	60	41	1			
218,07	Омлет натуральный 130	130	14	17	2	221			255		99	224	17	3			
282,06	Чай 200	200									2	3	2				
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1			
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>451</b>		<b>6</b>	<b>275</b>		<b>278</b>	<b>428</b>	<b>90</b>	<b>5</b>			
<b>Обед</b>																	
66	Сул - лапша домашняя 250	250	3	6	15	123		2	13		9	37	9	1			
118,16	Рагу овощное с отварным мясом 230	230	20	22	19	347		32			48	201	56	4			
282,06	Чай 200	200									2	3	2				
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1			
38	Рыблоко 100	100			10	47		10			16	11	9	2			
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	<b>622</b>		<b>44</b>	<b>13</b>		<b>112</b>	<b>315</b>	<b>96</b>	<b>8</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>53</b>	<b>99</b>	<b>1073</b>		<b>50</b>	<b>288</b>		<b>390</b>	<b>743</b>	<b>186</b>	<b>13</b>			



АО"ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																			
445,14	Биточки мясные паровые 60	60	10	10	6	151				3		23	104	15	1				
211,01	Макаронные изделия отварные с маслом 150/4	150/4	6	4	37	207			24			10	46	8	1				
282,06	Чай 200	200										2	3	2					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1				
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20				32	22	18	4				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>654</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>536</b>		<b>20</b>	<b>27</b>			<b>96</b>	<b>225</b>	<b>59</b>	<b>7</b>				
<b>Обед</b>																			
6,12	Салат из белокочанной капусты с яблоками**	100	2	5	8	87		49				57	36	19	1				
65,36	Суп с гречневой крупой ( без картофеля ) 250	250	2	6	11	111		5				22	69	38	1				
80,11	Рыба, тушеная с овощами*	60/50	12	6	2	109		2	7			38	194	50	1				
136,02	Картофель отварной с маслом 200/5	200/5	4	4	42	213		42	30			22	1	49	2				
282,06	Чай 200	200										2	3	2					
421,03	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 55	55	3	1	24	116						40	69	22	2				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>87</b>	<b>636</b>		<b>98</b>	<b>37</b>			<b>181</b>	<b>372</b>	<b>180</b>	<b>7</b>				
	<b>Итого за День</b>		<b>42</b>	<b>37</b>	<b>168</b>	<b>1172</b>		<b>118</b>	<b>64</b>			<b>277</b>	<b>597</b>	<b>239</b>	<b>14</b>				

АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 5-1 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
227,02	Залежанка творожная 150	150	31	14	13	306		1	51			232	326	35	1		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
3,3	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином с маслом и сыром 40/10/10	40/10/10	5	11	18	194			80			130	112	22	1		
38,02	Яблоко 150	150	1	1	15	71		15				24	17	14	3		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>560</b>	<b>37</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>571</b>	<b>16</b>	<b>131</b>			<b>388</b>	<b>458</b>	<b>73</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>																	
56,41	Борщ с капустой ( без картофеля) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	84		19	5			44	47	23	1		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3			27	108	17	1		
302,54	Каша гречневая вязкая с маслом 200/5	200/5	6	6	29	191			30			11	150	100	3		
282,06	Чай 200	200										2	3	2			
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1		
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>67</b>	<b>555</b>	<b>21</b>	<b>38</b>			<b>121</b>	<b>371</b>	<b>162</b>	<b>6</b>		
<b>Итого за День</b>			<b>58</b>	<b>49</b>	<b>113</b>	<b>1126</b>		<b>37</b>	<b>169</b>			<b>509</b>	<b>829</b>	<b>235</b>	<b>11</b>		



АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 1

Возраст: с 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
96,2	Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 45/45	45/45	14	16	2	204	2	13	144	21	2										
470,03	Каша пшениная вязкая с маслом 150/4	150/4	4	5	25	158	24	11	88	31	1										
282,06	Чай 200	200						2	3	2											
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84		29	50	16	1										
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60	1	20	119	91	14										
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>584</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>506</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>174</b>	<b>376</b>	<b>84</b>	<b>4</b>									
<b>Обед</b>																					
54,4	Рассольник Домашний ( без картофеля ) со сметаной 250/5	250/5	2	7	8	103	26	5	50	60	28	1									
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155	3	21	31	97	16	1									
167,01	Пюре гороховое 200/5	200/5	23	7	48	344	1		89	226	88	7									
282,06	Чай 200	200							2	3	2										
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105			37	63	20	1									
<b>Итого за Обед</b>			<b>800</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>707</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>209</b>	<b>449</b>	<b>154</b>	<b>10</b>								
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>47</b>	<b>136</b>	<b>1213</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>70</b>	<b>383</b>	<b>825</b>	<b>238</b>	<b>14</b>								

АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: понедельник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
6,12	Салат из белокочанной капусты с яблоками**	100	2	5	8	87		49			57	36	19	1				
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11	14	4	183		1	55		32	109	14	1				
40/40																		
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24		16	1	37	1				
282,06	Чай 200	200									2	3	2					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1				
38,03	Яблоко 200	200	1	1	20	94		20			32	22	18	4				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		<b>774</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>81</b>	<b>610</b>		<b>102</b>	<b>79</b>		<b>168</b>	<b>221</b>	<b>106</b>	<b>8</b>				
<b>Обед</b>																		
56,36	Суп с мелконашинкованными овощами ( без картофеля ) со сметаной 250/5	250/5	2	6	6	87		21	5		39	45	22	1				
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	60/30	10	12	8	175		2	3		27	108	17	1				
594,01	Каша перловая вязкая с маслом 200/5	200/5	4	5	30	177			30		17	144	18	3				
284,04	Чай с лимоном 200	200						3			5	5	3					
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1				
<b>Итого за Обед</b>																		
		<b>800</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>66</b>	<b>547</b>		<b>26</b>	<b>38</b>		<b>125</b>	<b>365</b>	<b>80</b>	<b>6</b>				
<b>Итого за День</b>																		
			<b>38</b>	<b>46</b>	<b>147</b>	<b>1157</b>		<b>128</b>	<b>117</b>		<b>293</b>	<b>586</b>	<b>186</b>	<b>14</b>				



АО "ОБШЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: вторник

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
96,2	Мясо тушеное с овощами ( без муки ) 45/45	45/45	14	16	2	204		2				13	144	21	2
175,03	Каша гречневая вязкая с маслом 150/4*	150/4	5	5	21	145				24		8	113	75	3
282,06	Чай 200	200										2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1
476,02	Йогурт Детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20			119	91	14	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>584</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>493</b>		<b>3</b>	<b>44</b>			<b>171</b>	<b>401</b>	<b>128</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>															
27,04	Салат из свеклы с яблоками**/	100	1	5	9	86		10				29	31	17	2
65,39	Суп крестьянский с пшеном ( без картофеля ) со сметаной 250/5	250/5	2	5	8	86		20	6			35	47	20	1
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 60/30	60/30	10	9	8	155		3	21			31	97	16	1
547,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом 200/5	200/5	5	6	41	232						11	62	17	2
294,17	Напиток лимонный ( б/сах ) 200	200				2		3				3	2	1	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>666</b>		<b>36</b>	<b>27</b>			<b>146</b>	<b>302</b>	<b>91</b>	<b>7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45</b>	<b>49</b>	<b>134</b>	<b>1159</b>		<b>39</b>	<b>71</b>			<b>317</b>	<b>703</b>	<b>219</b>	<b>13</b>



АО "ОБЩЕПИТ"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: среда

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
17,1	Салат из моркови с растительным маслом//	100	1	5	13	104		4			24	49	34	1				
78,05	Омлет запеченный с сыром 130	130	16	18	2	232		1	257		250	294	24	2				
282,06	Чай 200	200									2	3	2					
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1				
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12			19	13	11	3				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		590	19	23	45	476		17	257		324	409	87	7				
<b>Обед</b>																		
53,23	Шуи из свежей капусты ( без картофеля ) 250/5	250/5	2	5	6	76		30	5		45	44	20	1				
96,73	Гуляш из отварного мяса ( Без муки и томат - пасты, с растительным маслом), 45/45	45/45	15	16	1	206		1			12	147	21	2				
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом 200/5	200/5	8	5	49	274			30		14	62	11	1				
284,04	Чай с лимоном 200	200				3		3			5	5	3					
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1				
<b>Итого за Обед</b>																		
		800	28	26	78	664		34	35		113	321	75	5				
<b>Итого за День</b>																		
			47	49	123	1140		51	292		437	730	162	12				

АО «ОБШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: четверг

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
469,03	Фрикадельки мясные ( без хлеба и молока ) 60	60	10	10		130						6	97	12	1
136,03	Картофель отварной с маслом 150/4	150/4	3	3	31	162		32	24			16	1	37	1
282,06	Чай 200	200										2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84						29	50	16	1
38	Яблоко 100	100			10	47		10				16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>554</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>423</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b></b>	<b>69</b>	<b>162</b>	<b>76</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>															
67,26	Свекольник со сметаной 250/5	250/5	3	5	20	131		19	5			47	52	35	2
440,01	Омлет рыбный 180	180	30	13	1	239		1	171			106	458	89	2
282,06	Чай 200	200										2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105						37	63	20	1
38,01	Яблоко 120	120			12	56		12				19	13	11	3
<b>Итого за Обед</b>			<b>805</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>531</b>	<b>32</b>	<b>176</b>	<b></b>	<b>211</b>	<b>589</b>	<b>157</b>	<b>8</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>51</b>	<b>31</b>	<b>114</b>	<b>954</b>	<b>74</b>	<b>200</b>	<b></b>	<b>280</b>	<b>751</b>	<b>233</b>	<b>13</b>		



АО «БШЕПИТ»

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Сахарный диабет 5-11 классы 2023г

День: пятница

Сезон: 01.01. - 28.02. (зимний)

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
675	Мясо отварное 45	45	14	12		159					10	138	16	2
470,02	Каша пшениная вязкая с маслом 180/5	180/5	5	6	30	191			30		13	106	37	1
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
421,02	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 40	40	2		18	84					29	50	16	1
476,02	Йогурт детский питьевой с витаминами	100	3	3	5	60		1	20		119	91	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>53</b>	<b>494</b>		<b>1</b>	<b>50</b>		<b>173</b>	<b>388</b>	<b>85</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
66,39	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	250	5	7	30	199		5			27	70	24	1
	250													
108,27	Цыпленок отварные 90	90	39	33		457		5	83		30	333	40	3
150,08	Рагу из овощей 210	210	4	9	26	194		41			43	35	42	2
282,06	Чай 200	200									2	3	2	
421,07	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином 50	50	3		22	105					37	63	20	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>78</b>	<b>955</b>		<b>51</b>	<b>83</b>		<b>139</b>	<b>504</b>	<b>128</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75</b>	<b>70</b>	<b>131</b>	<b>1449</b>		<b>52</b>	<b>133</b>		<b>312</b>	<b>892</b>	<b>213</b>	<b>11</b>
<b>Итого за период</b>			<b>521</b>	<b>482</b>	<b>1300</b>	<b>11678</b>		<b>651</b>	<b>1525</b>		<b>3466</b>	<b>7542</b>	<b>2189</b>	<b>132</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>52,1</b>	<b>48,2</b>	<b>130</b>	<b>1167,8</b>		<b>65,1</b>	<b>152,5</b>		<b>346,6</b>	<b>754,2</b>	<b>218,9</b>	<b>13,2</b>

Составил  Альтиева Альфия Идрисовна

Утвердил 



**Примечание:**

- в качестве заправок для салатов применяется только растительное масло;
- соль используется только йодированная;
- хлеб обогащенный йодказеином;
- дополнительное обогащение напитков витамином «С»;
- примерное меню составлен согласно сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма «Партнер» г.Уфа 2016г, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004г.