

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Туванская ООШ»
 И.Г. Кузьмина
 Приказ № 37 ОД от 03.06.2022 г.
 С изменениями
 Приказ № 04 ОД от 11.01.2023
 Приказ № 125 ОД от 22.12.2023
 Приказ № 128 ОД от 27.12.2024

Двенадцатидневное меню для обучающихся
 муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 «Туванская основная общеобразовательная школа»
 Шумерлинского муниципального округа Чувашской Республики

Сезон: осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 17 лет

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Первый день (понедельник)																
Завтрак																
Масло сливочное порциями	86 ¹	10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9		0,02	
Суп молочный с макаронными изделиями		250	5,48	4,75	17,8	150	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32		
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1		
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28		
Итого:			17,89	22,9	80,47	576	1,12	1,26	1,68	0,55	441,15	111,26	346,55	2,88		
Обед																
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75		
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09		
Котлеты с соусом	185 ¹	100(60/40)	8,89	19,87	8,12	257,45	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6		
Макаронны отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34	0,98		
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43		
Итого:			27,82	30,4	104,45	859	0,17	21,45	14,04	5,0	114,68	92,74	286,62	7,43		

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Второй день (вторник)																
Завтрак																
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02		
Каша молочная рисовая с маслом	302	180/5	8,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42		
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95		
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22		
Итого:																
Обед																
Салат из белокочанной капусты с картофелем	43	100	1,53	5,08	9,42	88	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	250/5	1,8	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19		
Тефтели с соусом	187 ¹	105(70/35)	9,99	16,46	10,58	230	0,01	0,06	2,17	4,96	19,07	7,89	41,45	0,38		
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,1	0	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58		
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4 [*]	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43		
Итого:			27,33	35,97	110,37	1007	0,2	0,26	29,48	8,98	186,17	233,34	447,04	11,39		

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход. гр	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Третий день (среда)																	
Завтрак																	
Сыр порциями		20	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54		0,11		
Запеканка творожная с повидлом	366	150/30	32,75	14,7	28,14	380	43,79	0,08	0,78	1,42	266,86	40,18	353,08		1,24		
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78		0,91		
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29		0,5		
Итого:			36,48	23,39	65,31	6,22	43,89	0,13	3,68	1,92	285,11	51,76	393,76		2,67		
Обед																	
Салат из кваш. капусты с раст.масл	45	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92		0,58		
Суп картоф с макар. Изд.	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14		1,06		
Рыба припущенная с соусом	371	100(60/40)	17,26	7,2	3,41	174	0,03	0,03	1,49	1,79	43,44	29	198,89		0,96		
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76		1,40		
Компот из яблок	56	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8		0,66		
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55		2,43		
Итого:			28,97	24,97	92,8	858	0,22	0,43	74,42	5,29	189,35	117,03	404,2		6,04		
Р. А. Тутельяна Л. Б. Никитюк 2022 г.																	

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
четвёртый день (четверг)															
Завтрак															
Масло сливочное порциями	10		0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180/5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32	
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7	
Хлеб пшеничный	45		3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5	
Итого:															
Обед															
Салат из свеклы	88	100	1,27	15,07	7,65	172	0,02	0,02	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,18	
Щи из свежей капусты с карт со смет	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85	
Плов из птицы	492	200	27,03	8,99	37,44	341	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35	
Чай с фруктовым соком	55	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81	
Хлеб ржаной	65		3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43	
Итого:			33,76	30,65	87,93	885	0,34	0,31	33,95	9,98	150,12	138,56	423,99	7,62	
Наименование блюда															

Наименование блюда		Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Пятый день (пятница)				белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
Сыр порциями		20		5,52	9,36	0	86,4	0,1	0	0,38	0,12	240	12	129,6	
Каша молочная гречневая с маслом		302	180/5	8,11	9,19	37,44	266	0,1	0,31	1,42	0,71	217,99	78,14	168,36	0,26
Чай с молоком		297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	2,23
Хлеб пшеничный		45		3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,9
Итого:				18,78	15,32	76,67	530	0,12	0,38	2,17	1,21	297,74	104,59	317,6	4,28
Обед															
Винегрет овощной		71	100	1,37	10,12	7,53	127	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной		132	250/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе		189 ¹	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17
Картофель отварной		518	180	3,64	5,92	29,39	191	0,1	0,22	36	0,14	18,74	41,42	105,6	1,63
Компот из свежих яблок		631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		65		3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:				21,69	33,28	89,26	861	1,18	0,46	69,34	6,14	139,52	310,73	310,73	6,76

№¹ – из Сборника рецептов на пролукцию для обучающихся

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (суббота)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0					
Каша молочная пшенная с маслом	302	180/5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:														
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,53	5,08	9,42	88	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55
Суп крестьянский с крупой	134	250	1,89	4,15	11,55	133	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05	0,66
Гуляш из свинины	260 ¹	60/60	12,77	33,6	3,47	229	0,07	0,11	0,88	0,3	21,43	4,92	15,52	0,37
Капуста тушеная	534	180	4,32	5,42	18,36	138	0,5	0,72	95,66	1,8	10,39	37,91	76,03	1,46
Компот из сухофруктов	55	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			28,5	31,07	77,1	853	0,64	0,99	122,44	5,75	131,04	100,79	254,93	6,13

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход. гр	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Сельский день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	180/5	8,36	8,24	38,26	250	0,08	0,07	1,18	0,24	116,18	32,92	143,44	0,5
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
Итого:			21,55	19,44	84,27	679	0,21	0,28	3,18	0,63	471,04	76,09	421,95	2,03
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	100	0,9	7,17	3,17	82	1	0,83	13,17	0,33	39	16,67	38,33	0,9
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Биточки с соусом	182	100(60/40)	8,89	19,87	8,12	257,45	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макароны отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34	0,98
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	19,2	0,7
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			28,62	37,35	108,85	949	1,82	1,3	26,72	6,05	167,45	103,93	319,45	7,7

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (вторник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная гречневая с маслом	302	180/5	8,11	9,19	37,44	266	0,1	0,31	1,42	0,71	217,99	78,14	168,36	2,23
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:														
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	250/5	1,8	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Котлеты рубленные из птицы с соусом	498	100(60/40)	13,55	9,5	2,33	196	0	0,09	0,01	3,7	53,29	22,54	140,4	0,15
Рис отварной	511	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	22,88	116	0	0	0	0,4	0	44,8	52,2	2,24
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			24,22	23,52	86,53	854	0,24	21,22	11,27	6,02	133,74	158,96	420,04	7,42

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Девятый день (среда)																
Завтрак																
Сыр порциями		20	5,52	9,36	0	86,4	0,1	0	0,38	0,12	240	12	129,6	0,26		
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32		
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58		
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5		
Итого:			18,65	15,07	107,02	596,33	0,1	0,36	22,22	1,09	153,78	111,29	319,51	3,65		
Обед																
Салат из кваш.капусты с раст.масл	45	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58		
Щи из вежей капусты с карт со смет	124	250\5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85		
Птица тушенная в соусе	198¹	100\50	11,94	10,12	3,51	153	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86		
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40		
Компот из яблок	56	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81		
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43		
Итого:			22,22	28,61	90,96	839	0,23	0,44	76,74	7,38	214,17	124,02	370,68	6,93		

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Десятый день (четверг)																
Завтрак																
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02		
Каша молочная рисовая с маслом	302	180/5	8,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42		
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87		
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44		
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62		
Итого:																
Обед																
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,53	5,08	9,42	88	0,02	0,02	15,9	2,3	43,12	16,43	29,98	0,55		
Суп рыбный из консервов	84 ¹	250	10,95	2,77	21,77	155	0,05	0,125	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26		
Фрикадельки из свинины, тушенные в соусе	189 ¹	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17		
Каша пшениная вязкая	302	180	5,05	6,64	29,08	199	0,07	0,18	0	0,23	12,54	36,25	102,9	1,19		
Чай с фруктовым соком	55	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66		
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43		
Итого:			27,29	27,2	101,34	870	0,19	0,485	39,24	4,21	161,57	115,39	369,48	6,26		

№¹ – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по сп	Выход. гр	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Одиннадцатый день (пятница)															
Завтрак															
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65	
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180/5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32	
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22	
Итого:															
Обед															
Помидоры свежие порциями		60	11,5	19,5	0	180	2	0	0,8	0,26	500	25	270	0,56	
Суп картоф. с макар. изделиями	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06	
Биточки с соусом	182¹	100(60/40)	8,89	19,87	8,12	257,45	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6	
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,1	0	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58	
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43	
Итого:															
			39,41	52,63	112,57	1103	2,15	0,31	25,15	4,74	592,85	241,04	708,79	11,18	

№¹ – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход, гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Двенадцатый день (суббота)																
Завтрак																
Каша молочная манная с маслом	302	180/5	6,8	8,38	36,98	251	0,1	0,125	1,48	0,52	208,82	24,86	82,94			0,62
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	114	53,24			0,9
Хлеб пшеничный	45		3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29			0,5
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54			3
Итого:																
Обед																
Огурцы соленные порциями		100	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4			0,36
Суп из овощей	75 ¹	250	1,6	4,97	9,15	95	0,05	0,05	10	0,4	24,1	20,78	51,05			0,66
Шницель с соусом	182 ¹	100(60/40)	8,89	19,87	8,12	257,45	0	0,063	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69			0,6
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76			1,40
Компот из сухофруктов	48	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75			0,81
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55			2,43
Итого:			21,21	23,36	87,3	806	0,19	0,443	46,13	4,52	152,13	104,67	320,2			6,26

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

№1 – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г