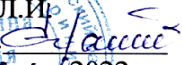


Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И. 
«01» апреля 2022г.



Согласовано
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Н.А. Саяпина
«01» апреля 2022г.

Председатель Совета родителей
ГБОУ СОШ с. Герасимовка

«01» апреля 2022г.



Примерное двухнедельное меню рациона питания с дополнительной витаминизацией для детей в возрасте от 7 до 10 лет и для детей с ОВЗ в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средней общеобразовательной школы с. Герасимовка муниципального района Алексеевский Самарской области

С. Герасимовка

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергет ическая ценност ь,ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг								Сборник
							В 1	В 2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 день																				
Завтрак																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	180	5	6,90	23,9	178	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	49,90	4,10	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	100	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	28,8	2,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	120	0,96	0,96	23,52	105,6	0,07	0	0,02	0	24	0	0	38,4	21,6	26,4	5,28	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		600	11,66	9,76	101,22	538,4	0,21	0,15	54,27	2,15	24,53	542	213	214	58,2	196	6,48	78,7	6,7	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с зеленью	250	28,87	37,88	35,62	600,38	0,14	0,2	676,25	3,08	67,2	613,7	1146	232,5	81,25	193,7	2,99	95,38	2,14	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,07	286,6	0,25	0,14	32,99	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,75	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
347	Биточки морские	110	11,5	3,9	6,3	106	0,09	0	0,02	0	1	0	0	25	18	110	0,6	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		1000	58,87	61,13	169,56	1460,75	0,55	0,36	830,77	8,38	109,3	1128	1649	1752	426,9	797,1	53,84	135,2	6,64	
Итого за день		1600	70,53	70,89	270,78	1999,15	0,76	0,51	885,04	10,53	133,8	1670	1862	1966	485,1	993,1	60,32	213,9	13,34	

2 день																				
Завтрак																				
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	100	1,5	0,16	6,5	33,33	0,03		0,5		21,6			38	21,6	38	1,1			ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	600	27,7	12,26	82,6	549,75	0,16	0,1	163,9	5,59	24,79	319,7	397	97,7	127,4	217,2	4	35,4	14,3	
Обед																				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	41,75	28,7	101,7	832,13	0,91	0,35	607	10,4	29,75	598,7	2390	168,7	181	502	9,2	99,75	12,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
49	Салат витаминный	100	2,35	9,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92	24,95	50,77	0,85	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
348	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	990	72,99	52,99	235,38	1706,71	1,23	0,61	782,03	17,97	131,8	1195	3740	1751	467,3	1027	57,5	148,6	27,66	
	Итого за день	1590	100,69	65,25	317,98	2256,46	1,39	0,71	945,93	23,56	156,6	1515	4137	1849	594,7	1244	61,5	184	41,96	

3 день																				
Завтрак																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,11	10,72	32,38	251	0,08	0,17	58	0,46	1,17	359,2	187,7	133,8	20,3	118,2	0,47	0	0	Тутельян В.А. 2011г
401	Оладьи с джемом	165	11,63	11,48	72,29	439	0,23	0,24	27,5	2,29	0,9	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	0	0	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		615	18,46	22,92	142,27	849,2	0,35	0,41	85,51	2,75	39,4	998,2	493,8	1679	134,1	546,3	47,37	0	0	
Обед																				
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,1	0,06	122	1,79	8,6	116,3	513	17,2	26	68,25	1,08	20,95	0,29	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6	120,9	0,04	0,03	402,7	0,66	28,9	146	267	37,4	18,6	31,3	0,9	16,4	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		990	37	28,67	146,19	1019,98	0,27	0,15	703,21	6,81	54,65	432,3	1122	200,2	242,8	313,4	7,19	51,95	14,79	
Итого за день		1605	55,46	51,59	288,46	1869,18	0,62	0,56	788,72	9,56	94,05	1430	1615	1879	376,9	859,7	54,56	51,95	14,79	
4 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	50	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,03	0,03		0,55	16,87	92,2	243,1	33,48	16	29,34	0,97			Тутельян В.А. 2011г
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		600	24,54	18,4	76,9	569,38	0,27	0,26	192,7	6,78	33,11	518,7	1474	145,4	142,2	350,7	4,37	174	15,16	

Обед																				
115	Суп с крупой (гречневой)	250	0,57	4,8	1,72	51,25	0,09	0,19	26,4	1,82	0,72	112,6	220	151,6	45	151,6	1,06	21,2	3,28	Тутельян В.А. 2011г
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	20,1	19,3	17,1	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		1000	35,28	39,11	118,71	963,32	0,36	0,42	90,21	11,35	28,26	552,3	1141	286,1	251,8	500,5	9,64	86,9	3,78	
Итого за день		1600	59,82	57,51	195,61	1532,7	0,63	0,68	282,91	18,13	61,37	1071	2616	431,5	394	851,2	14,01	260,9	18,94	
5 день																				
Завтрак																				
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,68	0,25	0,44	33	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,7	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		570	31,29	15,44	100,2	662,7	0,35	0,51	169,81	9,17	17,19	349,5	606,8	87,9	255,4	370,6	10,08	41,3	18,4	

Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	29,38	38,13	63,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,3	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	0	0	Тутельян В.А. 2011г
58	Салат из редьки с овощами	100	1,72	6,09	6,43	87,5	0,02	0,03	0	0,28	19,35	88,4	3245	40	10,3	24,67	1,11	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		1000	66,58	54,66	203,03	1566,13	0,84	0,51	884,34	11,11	114	1028	5955	1846	414,8	923,5	57,93	135,6	12,92	
Итого за день		1570	97,87	70,1	303,23	2228,83	1,19	1,02	1054,15	20,28	131,2	1378	6561	1934	670,2	1294	68,01	176,9	31,32	
6 день																				
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	3,68	6,96	10,96	208,24	0,02	0,02	30,5	2,08	0,53	285	385	221,6	79,6	198	2,1	0	0	Тутельян В.А. 2011г
404	Оладья с творогом и сгущ	170	15,46	13,97	64,55	446	0,22	0,3	40,8	2,05	0,73	583,4	345,3	209,7	54,39	256,4	1,93	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый *	120	0,96	0,96	23,52	105,6	0,07	0	0,02	0	24	0	0	38,4	21,6	26,4	5,28	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Итого завтрак		640	20,4	21,89	105,73	787,74	0,31	0,33	71,7	4,23	26,42	869,7	760,5	476,6	160,2	489,3	10,11	0	0	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с зеленью	250	28,87	37,88	35,62	600,38	0,14	0,2	676,25	3,08	67,2	613,7	1146	232,5	81,25	193,7	2,99	95,38	2,14	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	20,1	19,3	17,1	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0,15	3,8	131	227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		1000	63,38	69,09	166,81	1540,75	0,37	0,45	754,2	12,72	94,5	1184	2274	412,5	270,5	520,3	11,47	181,1	3,24	
Итого за день		1640	83,78	90,98	272,54	2328,49	0,68	0,78	825,9	16,95	120,9	2053	3034	889,1	430,6	1010	21,58	181,1	3,24	

7 день																				
Завтрак																				
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
248	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	7,98	4,72	3,12	87	0,06	0,08	27	0,73	4,01	183,9	235,3	85	25,1	135,5	0,64	0	0	Тутельян В.А. 2011г
84	Салат "Пестрый"	100	1,33	12,5	101,6	0,01				8,3			35		20	36,6	1,8			ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		610	19,75	27,6	175,59	538,64	0,11	0,08	200,8	9,41	6,69	195,9	421,5	159,8	113,1	261,6	3,57	1,8	0,4	
Обед																				
54-10с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя пшенная)	250	32	38,88	67,13	746	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	95	17,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,68	0,25	0,44	33	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,7	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
348	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		990	68,8	62,83	213,78	1690,75	0,6	0,74	836,21	14,09	84,61	949,8	1851	1708	496,7	971,3	55,25	136,3	36,15	
Итого за день		1600	88,55	90,43	389,37	2229,39	0,71	0,82	1037,01	23,5	91,3	1146	2273	1868	609,8	1233	58,82	138,1	36,55	
8 день																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	27,9	88,6	715,1	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,11	34,3	1,51	0,19	497,6	140,6	98,29	25,92	128	1,33	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		570	38,15	44,71	137,12	1102,5	0,45	1	166,21	7,96	17,87	1061	1092	882,2	139,3	761,6	6,91	104	12,4	

Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	29,38	38,13	21,38	891	0,25	0,33	861,25	3,68	42,25	666,3	1650	210	150	266	6,8	107	3,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,13	2	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
49	Салат витаминный	100	2,35	9,02	13,17	143,5	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259	47,9	24,95	50,77	0,85	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		960	64,3	73,35	114,42	1713,37	0,49	0,59	896,46	12,83	138,4	1189	2757	1740	387,5	788,5	55,8	151,9	3,5	
Итого за день		1530	102,45	118,06	251,54	2815,87	0,94	1,59	1062,67	20,79	156,3	2251	3849	2622	526,8	1550	62,71	255,9	15,9	
9 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	40	0,03	0,02		0,29	4,37	85,4	288	25,9	18,3	22,4	0,96			Тутельян В.А. 2011г
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		600	25,64	14,13	92,94	600,18	0,25	0,21	175,02	6,96	43,09	448,6	1360	1512	197,4	480,2	45,33	48,8	15,16	
Обед																				
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	28,88	20,88	71	588	0,3	0,23	638	4,9	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	4,73	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
449	Зразы с соусом	100	9,5	7,2	5,8	127	0,05	0	0,23	0	10	0	0	47	18	87	1	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		990	50,73	46,07	168,26	1322,08	0,44	0,26	787,04	5,52	46,2	625,7	1371	188,3	237,9	388,1	8,71	64,5	5,03	
Итого за день		1590	76,37	60,2	261,2	1922,26	0,69	0,47	962,06	12,48	89,29	1074	2731	1700	435,3	868,4	54,04	113,3	20,19	

10 день																				
Завтрак																				
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		580	26,86	12,66	90,02	579,12	0,16	0,1	163,49	5,6	18,31	320,3	406,4	84,5	119,2	195,9	6,08	35,4	14,3	
Обед																				
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	250	32	38,88	67,13	746	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	95	17,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
353	Тефтели рыбные с соусом	100	11,5	8,5	15,3	183,1	0,09	0	131,81	0,33	3,68	12	142	31	25,2	107,6	1	1,8	0,4	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
45	Салат из капусты с кукурузой	100	2,75	20,25	12	241,75	0,05	0,07	805	1,32	57,75	292	535	75	37,5	62,5	1,75	33	0,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	70	0,56	0,56	13,72	61,6	0,03	0	0,01	0	14	0	0	22,4	12,6	15,4	3,08	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		990	71,46	71,1	208,78	1755,88	0,88	0,41	1617,9	11,39	115,6	1104	2603	482,6	356,7	775,8	14,83	158,4	29,09	
Итого за день		1570	98,32	83,76	298,8	2335	1,04	0,51	1781,39	16,99	133,9	1424	3009	567,1	475,9	971,8	20,91	193,8	43,39	
Итого за 10 дней		15895	833,84	758,77	2849,51	21517,3	8,65	7,65	9625,78	172,77	1169	15012	31689	15705	4999	10875	476,5	1770	239,6	
В среднем за 1 день		1589,5	83,384	75,877	284,951	2151,73	0,865	0,765	962,578	17,277	116,9	1501	3169	1570	499,9	1088	47,65	177	23,96	

Десерт фруктовый * - допускается выдача других фруктов

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021 г),

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

в учреждениях образования Самарской области (2013 г)

и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011 г)

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль