Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И._____
«08» января 2024г.

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка
_____ Н.А. Саяпина
«08» января 2024г.

Председатель Совета родителей
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
_____
«08» января 2024г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей в возрасте от 7 до 18 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

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг						Сборник
							В 1	В 2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 день																		
Завтрак																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	8,00	15,6	178	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
401	Оладьи с джемом	120	8,72	8,31	27,65	189	0,23	0,24	27,5	2,29	0,9	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	Тутельян В.А. 2011г
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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		550	16,92	16,91	67,65	481,22	0,3	0,37	61,05	3,84	1,47	974,7	492,1	260,3	116,26	318,34	3,35	
Обед																		

54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	7,37	32,32	120,07	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,5	16,25	38,75	0,59	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,2	6,1	10,09	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	7,4	4,1	7,12	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
2	Салат Витаминный	60	1,2	5,1	5,5	73	0,03	0	0	0	13	0	0	34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов	200	0,5	0	12,4	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	23,57	23,57	94,28	771,2	0,31	0,22	182,45	8,62	26,92	429,75	638,65	192,9	273,85	361,63	6,62	
Итого за день		1410	40,49	40,48	161,93	1252,42	0,61	0,59	243,5	12,46	28,39	1404,45	1130,75	453,2	390,11	679,97	9,97	
2 день																		
Завтрак																		
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,9	12,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	8,4	10,24	13,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	16,86	16,9	67,58	514,12	0,12	0,09	31,3	5,17	23,8	307	234,2	1441,2	140,3	373,44	43,37	
Обед																		
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	8,75	20,35	166,42	0,18	0,07	121,5	2,08	5,95	119,75	478	33,75	26,25	100,5	1,84	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	6,08	23,27	210,11	0,03		27					2,61	19,01	61,5	0,53	Тутельян В.А. 2011г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	13,4	8,3	26,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из редьки с овощами	60	1,72	7,49	6,43	87,5	0,02	0,03	0	0,28	19,35	88,4	3245	40	10,3	24,67	1,11	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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	31,77	31,68	126,88	819,86	0,29	0,16	153,2	6,34	49,1	366,15	3913,4	1519,76	223,66	520,55	46,15	
Итого за день		1370	48,63	48,58	194,46	1333,98	0,41	0,25	184,5	11,51	72,9	673,15	4147,6	2960,96	363,96	893,99	89,52	
3 день																		
Завтрак																		
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	4,1	4,8	8,45	95,6	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,4	3	11,2	33,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	8,8	15,55	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов + С витаминизация	200	0,5	0	15,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	17,2	17,2	68,9	471,52	0,29	0,24	112,4	3,11	0,62	675	352,2	343,8	112,4	354,04	2,8	
Обед																		
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	11,15	12,13	58,13	178,25	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	15	110	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
230	Рыба запеченная с соусом	100	7,68	2,1	3,6	74	0,06	0	29	0	7,4	0	0	50	53	259	1,6	Тутельян В.А. 2011г
84	Салат Пестрый	60	1	6	3,1	70	0,03	0	0	0	17	0	0	32	14	28	0,5	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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	28,35	28,33	113,38	591,28	0,43	0,4	929,15	6,14	80,05	860,75	2447,4	372,1	294,8	663,18	9,54	
Итого за день		1370	45,55	45,53	182,28	1062,8	0,72	0,64	1041,6	9,25	80,67	1535,75	2799,6	715,9	407,2	1017,2	12,34	
4 день																		
Завтрак																		
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,51	25,85	194,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	11	9,8	21,4	165,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		520	17,92	17,91	71,65	475,08	0,22	0,23	60,82	5,89	12,44	413,9	1079,8	100,5	113,2	296,44	2,8	
Обед																		
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,88	25,84	149,5	0,1	0,06	122	1,79	8,6	116,25	513	17,2	26	68,25	1,08	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г-2020	Горошница	180	12,1	11,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	11,9	11,3	26,8	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	36,65	36,64	146,55	846,39	0,7	0,24	264,28	11,03	12,83	808,25	1567,4	229,4	245,7	474,83	8,28	
Итого за день		1380	54,57	54,55	218,2	1321,47	0,92	0,47	325,1	16,92	25,27	1222,15	2647,2	329,9	358,9	771,27	11,08	
5 день																		
Завтрак																		
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	7,3	8,7	7,25	93,02	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	7,34	8,3	8,75	232	0,12	0,06	46	1,16	0,22	208,2	109,2	22,8	29,4	78	1,22	Тутельян В.А. 2011г
82	Фрукты свежие	120	0,96	0,96	23,52	106	0,06	0	0,02	0	20	0	0	32	18	22	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,16	0,16	17,45	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		630	18,76	18,72	74,87	616,04	0,49	0,94	177,62	7,52	47,19	771,2	1049,4	2220	229,7	936,44	49,09	
Обед																		
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупа пшенная)	250	17,2	17,88	68,23	186,5	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	220	16,68	14,13	47,85	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком	60	1,8	7,6	12,29	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		800	40,48	40,51	161,92	770,53	0,37	0,44	702,28	13,36	54,79	892,3	2115,6	261,3	244,2	621,38	8,4	
Итого за день		1430	59,24	59,23	236,79	1386,57	0,86	1,38	879,9	20,88	101,98	1663,5	3165	2481,3	473,9	1557,8	57,49	
6 день																		
Завтрак																		
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	4,89	5,18	12,94	170,11	0,03		27					2,61	19,01	61,5	0,53	Тутельян В.А. 2011г
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	9,4	11,5	15,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	17,45	17,44	69,82	482,23	0,09	0,06	31,7	3,98	23,8	158	181,2	1432,81	152,31	394,94	43,2	
Обед																		

54-2с-2020	Борщ с говядиной, капустой и картофелем	250	16,35	14,03	66,74	178,25	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	5,3	5,1	12,38	194,96	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-14р-2020	Тефтели рыбные (минтай) с соусом	110	8,5	9	12,35	221	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358	223	30,7	30,2	139	0,77	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	10,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	37,15	37,13	148,52	920,74	0,35	0,41	1076,6	8,17	89,31	1291,25	2274,4	382,1	248,8	489,88	7,71	
Итого за день		1380	54,6	54,57	218,34	1402,97	0,44	0,47	1108,3	12,15	113,11	1449,25	2455,6	1814,91	401,11	884,82	50,91	
7 день																		
Завтрак																		
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,9	6,28	8,56	142,28	0,05	0,17	26,32	1,32	0,73	113,6	183,2	149,8	24	131	0,28	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
530	Ватрушки с джемом	80	6,4	10,4	29,42	166	0,04	0	9	0	0	0	0	10	6	27	0,59	Перевалов А.Я. 2021г
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,16	0,16	13,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	17,46	17,44	69,76	493,3	0,1	0,17	35,32	1,32	24,06	113,6	192,4	1568	115,3	383,44	42,54	
Обед																		
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	11,95	12,13	35,13	178,25	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	5,9	21,4	238,9	0,1	0	6	0	12	0	0	60,2	44,1	95,3	1,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	9,4	3,3	27,8	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г

Итого обед		860	31,15	31,23	124,58	815,18	0,38	0,35	993,83	8,29	59,64	1160,55	2083,6	345,7	302,4	514,38	9,69	
Итого за день		1370	48,61	48,67	194,34	1308,48	0,48	0,52	1029,2	9,61	83,7	1274,15	2276	1913,7	417,7	897,82	52,23	
8 день																		
Завтрак																		
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	8,2	8,5	13,12	194,96	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	5,7	8,35	18,8	127,1	0,06	0	10	0	2	0	0	34	31	165	0,74	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	17,4	17,45	69,62	490,48	0,27	0,12	52,5	4,03	2	149	228,2	111,2	187,8	349,44	4,84	
Обед																		
116	Суп из овощей	250	8	10,88	27,9	296	0,3	0	0	0	29	0	0	91	73	181	2,82	Перевалов А.Я. 2021г
54-12м-2020	Плов с курицей	230	11,07	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
2	Салат Витаминный	60	1,2	5,1	5,5	73	0,03	0	0	0	13	0	0	34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		810	24,97	24,98	99,95	841,53	0,41	0,09	147,3	8,07	44,4	291,7	422,2	175,9	272,4	453,08	6,45	
Итого за день		1320	42,37	42,43	169,57	1332,01	0,68	0,21	199,8	12,1	46,4	440,7	650,4	287,1	460,2	802,52	11,29	
9 день																		
Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,77	9,54	18,38	201	0,08	0,17	58	0,46	1,17	359,23	187,69	133,77	20,3	118,19	0,47	Тутельян В.А. 2011г
290	Оладьи из творога	75	6,89	6,66	24,48	176	0,04	0,18	31,7	0,26	0,33	46,27	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	Перевалов А.Я. 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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		505	16,86	16,8	67,26	491,22	0,12	0,36	90	0,81	1,54	406,2	347,56	265,2	73,77	244,34	1,53	
Обед																		
113	Суп лапша по-домашнему	250	2,35	7,77	19,98	92,6	0,04	0,02	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	Тутельян В.А. 2011г
54-23г-2020	Горошница	180	10,2	1,56	20,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	7,61	5,71	15,04	164	0,06	0,12	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	Тутельян В.А. 2011г
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,82	11,7	4,2	133	0,02	0,05	0,03	0,08	4	252	165	101	16	67	1	Перевалов А.Я. 2021г

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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	27,64	27,8	110,51	864,09	0,65	0,29	33,11	7,55	42,76	1151,24	1261,82	1684,04	261,64	714,78	49,82	
Итого за день		1375	44,5	44,6	177,77	1355,31	0,77	0,65	123,11	8,36	44,3	1557,44	1609,38	1949,24	335,41	959,12	51,35	
10 день																		
Завтрак																		
54-22м-2020	Рагу из курицы	220	14,2	10,95	36,8	297,1	0,15	0,06	10,7	3,98	12,47	158	172	82,2	92,1	203,3	2,75	Перевалов А.Я. 2021г
58	Салат из редьки с овощами	60	1,84	7,49	6,43	87,5	0,02	0,03	0	0,28	19,35	88,4	3245	40	10,3	24,67	1,11	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	15,68	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	19,2	19,2	76,81	569,62	0,18	0,09	10,7	4,26	55,15	246,4	3426,2	1530,4	187,7	453,41	45,53	
Обед																		
114	Суп картофельный с крупой (крупа рисовая)	250	6,17	3,77	12,15	150,92	0,04	0,04	133,07	0,97	8,02	120,5	243,5	31,75	19	50,5	0,62	Перевалов А.Я. 2021г
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,42	3,2	19,52	202	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	5,2	6,5	14,65	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	Тутельян В.А. 2011г
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	1,05	8,15	10,45	54,06	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	22,54	22,52	90,12	887,91	0,35	0,4	1184,3	12,23	34,64	724,4	2015,5	152,45	192	419,38	6,82	
Итого за день		1380	41,74	41,72	166,93	1457,53	0,53	0,49	1195	16,49	89,79	970,8	5441,7	1682,85	379,7	872,79	52,35	
Итого за 10 дней		13785	480,30	480,36	1920,61	13213,54	6,42	5,67	6329,88	129,73	686,51	12191,34	26323,23	14589,06	3988,19	9337,34	398,53	
В среднем за 1 день		1378,5	48,03	48,04	192,06	1321,35	0,64	0,57	632,99	12,97	68,65	1219,13	2632,32	1458,91	398,82	933,73	39,85	

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питагия детей школьного возраста
Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021 г),
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. (2021г)
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