

Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
«09» января 2024г.



Согласовано
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Н.А. Саяпина
«09» января 2024г.
Председатель Совета родителей
А.П. Талалаева
«09» января 2024г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей в возрасте от 7 до 11 лет
и для детей с ОВЗ в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
Самарской области средней общеобразовательной школе с. Герасимовка
муниципального района Алексеевский Самарской области**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

| № рецептур | Наименование блюд | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углевод ы,г | Энергети ческая ценность, ккал | Витамины,мг | | | | | Минеральные вещества,мг | | | | | | Сборник |
|---------------|--|---------|---------|--------|----------------|---|-------------|------|--------|-------|-------|-------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| | | | | | | | В 1 | В 2 | А | РР | С | Na | К | 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 сухофруктов | 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 сухофруктов + 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 сухофруктов | 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 (крупя пшеничная) | 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 подомашнему | 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 сухофруктов + 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 (крупя 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 | Макаронные 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 питания 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