

Утверждаю

ИП Какурина Л.И.

Какурина Л.И.

«01» сентября 2025г.



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка

Н.А. Саяпина

«01» сентября 2025г.



Председатель Совета родителей

ГБОУ СОШ с. Герасимовка

«01» сентября 2025г.

**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 школы с. Герасимовка  
муниципального района Алексеевский Самарской области**

с. Герасимовка

## ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

| № рецептур    | Наименование блюд                            | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углевод<br>ы,г | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины,мг |        |       |       | Минеральные вещества,мг |         |        |        |        |       | Сборник                                    |
|---------------|----------------------------------------------|---------|---------|--------|----------------|-----------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------------------|
|               |                                              |         |         |        |                |                                         | В 1         | 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                                         |
| 1 день        |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 230           | Каша манная<br>молочная жидкая               | 200     | 6,22    | 5,4    | 21,74          | 209                                     | 0,08        | 40,2   | 1,17  | 1,38  | 346                     | 273     | 136,8  | 20,4   | 122,4  | 0,46  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 526           | Оладьи с джемом                              | 150     | 12      | 13     | 42,6           | 329                                     | 0,17        | 64     | 2,29  | 0,6   | 639                     | 306,1   | 117    | 25     | 156    | 1,3   | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 457           | Чай с сахаром + С<br>витаминация             | 200     | 0,2     | 0,1    | 9,3            | 38                                      | 0           | 0,3    | 0,09  | 0,04  | 0,7                     | 20,8    | 5,1    | 4,2    | 7,7    | 0,82  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| Итого завтрак |                                              | 550     | 18,42   | 18,5   | 73,64          | 576                                     | 0,25        | 104,5  | 3,55  | 2,02  | 985,7                   | 599,9   | 258,9  | 49,6   | 286,1  | 2,58  |                                            |
| Обед          |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем      | 250     | 6,77    | 7,37   | 26,32          | 120,07                                  | 0,02        | 135,25 | 0,61  | 13,45 | 122,75                  | 229,25  | 46,5   | 16,25  | 38,75  | 0,59  | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 202           | Каша гречневая<br>рассыпчатая                | 180     | 9,62    | 8,94   | 23,95          | 302,22                                  | 0,25        | 28,8   | 3,98  | 0     | 149                     | 219     | 19,98  | 167,94 | 252,54 | 5,65  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 279           | Тефтели из курицы с<br>соусом                | 110     | 5,4     | 6,8    | 14,65          | 323                                     | 0,13        | 35,2   | 8,25  | 9,5   | 290                     | 820     | 25     | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2011г                        |
| 2             | Салат Витаминный                             | 60      | 1,2     | 5,1    | 5,5            | 73                                      | 0,03        | 0      | 0     | 13    | 0                       | 0       | 34     | 18     | 30     | 0,93  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси<br>сухофруктов               | 200     | 1       | 0,5    | 15,8           | 81                                      | 0           | 15     | 0,05  | 0     | 0                       | 0       | 50     | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 573           | Хлеб пшеничный                               | 40      | 3,04    | 0,32   | 19,68          | 93,6                                    | 0,04        | 0      | 0     | 0     | 0                       | 0       | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 574           | Хлеб ржаной                                  | 30      | 2,4     | 0,45   | 12,03          | 61,8                                    | 0,08        | 0      | 0     | 0     | 0                       | 0       | 9,9    | 19,8   | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| Итого обед    |                                              | 870     | 29,43   | 29,48  | 117,93         | 1054,69                                 | 0,55        | 214,25 | 12,89 | 35,95 | 561,75                  | 1268,25 | 193,38 | 274,59 | 651,49 | 12,43 |                                            |
| Итого за день |                                              | 1420    | 47,85   | 47,98  | 191,57         | 1630,69                                 | 0,8         | 318,75 | 16,44 | 37,97 | 1547,45                 | 1868,15 | 452,28 | 324,19 | 937,59 | 15,01 |                                            |
| 2 день        |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 256           | Макаронные изделия<br>отварные               | 200     | 6,7     | 6,6    | 19,4           | 246                                     | 0,08        | 42     | 1,19  | 0     | 149                     | 53      | 16     | 10     | 60     | 1,4   | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы с<br>соусом                | 100     | 8,4     | 11,87  | 13,1           | 127,1                                   | 0,05        | 4,7    | 3,98  | 0,47  | 158                     | 172     | 22     | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 348           | Компот из свежих<br>яблок + С<br>витаминация | 200     | 0,16    | 0,16   | 19,16          | 97,6                                    | 0,01        | 0      | 0     | 23,33 | 0                       | 0       | 1395   | 50,5   | 225    | 41,67 | Тутельян В.А. 2011г                        |
| 573           | Хлеб пшеничный                               | 50      | 3,8     | 0,4    | 24,6           | 117                                     | 0,05        | 0      | 0     | 0     | 0                       | 0       | 10     | 7      | 33     | 0,55  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| Итого завтрак |                                              | 550     | 19,06   | 19,03  | 76,26          | 587,7                                   | 0,19        | 46,7   | 5,17  | 23,8  | 307                     | 225     | 1443   | 115,5  | 426    | 44,62 |                                            |
| Обед          |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 54-8с-2020    | Суп картофельный с<br>горохом                | 250     | 8,35    | 11,75  | 20,35          | 166,42                                  | 0,18        | 121,5  | 2,08  | 5,95  | 119,75                  | 478     | 33,75  | 26,25  | 100,5  | 1,84  | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 377           | Картофельное пюре                            | 180     | 4,86    | 8,1    | 11,44          | 126                                     | 0,14        | 36     | 2,36  | 4,32  | 193,2                   | 748,8   | 45     | 28,8   | 88,2   | 0,99  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 301           | Рыба запеченная со<br>сметаной               | 80      | 5,2     | 3,9    | 8,8            | 102                                     | 0,07        | 32,9   | 0     | 0,9   | 0                       | 0       | 32,8   | 19,3   | 138,7  | 0,87  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 148           | Овощи свежие<br>(порциями)                   | 60      | 0,7     | 0,1    | 2,7            | 11                                      | 0,03        | 0      | 0     | 3,5   | 0                       | 0       | 17,8   | 14,1   | 30,3   | 0,51  | Перевалов А.Я. 2021г                       |

|               |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
|---------------|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|-----------------------------------------|
| 699           | Напиток лимонный                              | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,6    | 0,01 | 0      | 0    | 23,33 | 0      | 0      | 1395    | 50,5   | 225    | 41,67 | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 573           | Хлеб пшеничный                                | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 8       | 5,6    | 26     | 0,44  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                                   | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 9,9     | 19,8   | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого обед    |                                               | 840  | 24,71 | 24,78 | 98,88  | 658,42  | 0,55 | 190,4  | 4,44 | 38    | 312,95 | 1226,8 | 1542,25 | 164,35 | 678,9  | 47,64 |                                         |
| Итого за день |                                               | 1390 | 43,77 | 43,81 | 175,14 | 1246,12 | 0,74 | 237,1  | 9,61 | 61,8  | 619,95 | 1451,8 | 2985,25 | 279,85 | 1104,9 | 92,26 |                                         |
| 3 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 233           | Каша кукурузная молочная                      | 200  | 9,98  | 12,8  | 12,8   | 232,2   | 0,08 | 38     | 0    | 0     | 0      | 0      | 120,8   | 24,6   | 121,6  | 1,21  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 82            | Фрукты свежие                                 | 120  | 2,46  | 3,56  | 15,78  | 106     | 0,06 | 0,02   | 0    | 20    | 0      | 0      | 32      | 18     | 22     | 4,4   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация | 200  | 1     | 0,5   | 15,8   | 81      | 0    | 15     | 0,05 | 0     | 0      | 0      | 50      | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 573           | Хлеб пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 10      | 7      | 33     | 0,55  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого завтрак |                                               | 570  | 17,24 | 17,26 | 68,98  | 536,2   | 0,19 | 53,02  | 0,05 | 20    | 0      | 0      | 212,8   | 51,6   | 180,6  | 6,26  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой и картофелем                  | 250  | 11,15 | 13,13 | 33,18  | 188,25  | 0,2  | 861,25 | 3,68 | 42,25 | 666,25 | 1650   | 210     | 120    | 266    | 5,44  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 166           | Каша рассыпчатая с овощами (рис)              | 180  | 2,68  | 4,18  | 24,51  | 218,77  | 0,05 | 0      | 0    | 1,52  | 0      | 0      | 22,15   | 37,38  | 106,62 | 0,51  | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 54-23м-2020   | Биточек из курицы с соусом                    | 100  | 7,4   | 4,1   | 7,12   | 127,1   | 0,05 | 4,7    | 3,98 | 0,47  | 158    | 172    | 22      | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 58            | Салат из моркови с чесноком                   | 60   | 1,4   | 6,1   | 7,5    | 101     | 0,02 | 0      | 0    | 5,2   | 0      | 0      | 35      | 19     | 38     | 1,27  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 459           | Чай с лимоном                                 | 200  | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40      | 0    | 0,38   | 0,1  | 1     | 1,3    | 30,2   | 7,9     | 5      | 9,1    | 0,87  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 573           | Хлеб пшеничный                                | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 8       | 5,6    | 26     | 0,44  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                                   | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 9,9     | 19,8   | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого обед    |                                               | 860  | 28,37 | 28,38 | 113,52 | 830,52  | 0,44 | 866,33 | 7,76 | 50,44 | 825,55 | 1852,2 | 314,95  | 254,78 | 623,92 | 10,85 |                                         |
| Итого за день |                                               | 1430 | 45,61 | 45,64 | 182,5  | 1366,72 | 0,63 | 919,35 | 7,81 | 70,44 | 825,55 | 1852,2 | 527,75  | 306,38 | 804,52 | 17,11 |                                         |
| 4 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 377           | Картофельное пюре                             | 200  | 4,38  | 8,05  | 14,1   | 150     | 0,16 | 40     | 2,36 | 4,8   | 193,2  | 748,8  | 50      | 32     | 98     | 1,1   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 279           | Тефтели из курицы с соусом                    | 110  | 10    | 9,8   | 25,4   | 165,9   | 0,08 | 22     | 3,44 | 0,16  | 220    | 301    | 36      | 41     | 188    | 0,9   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 457           | Чай с сахаром + С витаминизация               | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 0    | 0,3    | 0,09 | 0,04  | 0,7    | 20,8   | 5,1     | 4,2    | 7,7    | 0,82  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 573           | Хлеб пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 0,05 | 0      | 0    | 0     | 0      | 0      | 10      | 7      | 33     | 0,55  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого завтрак |                                               | 560  | 18,38 | 18,35 | 73,4   | 470,9   | 0,29 | 62,3   | 5,89 | 5     | 413,9  | 1070,6 | 101,1   | 84,2   | 326,7  | 3,37  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 100           | Рассольник ленинградский                      | 250  | 6,23  | 5,5   | 13,2   | 109,5   | 0,09 | 0      | 0    | 7,1   | 0      | 0      | 16,75   | 25,5   | 61     | 0,86  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 256           | Макаронные изделия отварные                   | 180  | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4   | 0,07 | 37,8   | 1,19 | 0     | 149    | 53     | 14,4    | 9      | 54     | 1,26  | Перевалов А.Я. 2021г                    |

|               |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |        |       |                                         |
|---------------|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-----------------------------------------|
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы с соусом                    | 100  | 11,9  | 10,7  | 26,8   | 127,1   | 0,05 | 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 | 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  | 1     | 0,5   | 15,8   | 81      | 0    | 15     | 0,05  | 0     | 0      | 0      | 50     | 2     | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 573           | Хлеб пшеничный                                | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 8      | 5,6   | 26     | 0,44  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                                   | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 9,9    | 19,8  | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| Итого обед    |                                               | 860  | 32,43 | 32,41 | 129,67 | 806,3   | 0,36 | 179    | 5,75  | 11,33 | 642    | 438    | 141,25 | 126   | 358,9  | 5,68  |                                         |
| Итого за день |                                               | 1420 | 50,81 | 50,76 | 203,07 | 1277,2  | 0,65 | 241,3  | 11,64 | 16,33 | 1055,9 | 1508,6 | 242,35 | 210,2 | 685,6  | 9,05  |                                         |
| 5 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |        |       |                                         |
| 54-18к-2020   | Суп молочный с рисом                          | 200  | 9,3   | 7,8   | 13,25  | 143,02  | 0,3  | 131,6  | 6,36  | 3,64  | 563    | 931    | 757    | 97    | 611    | 1,8   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 550           | Манник                                        | 150  | 8,76  | 10,22 | 48,22  | 271     | 0,06 | 74,7   | 0     | 0,2   | 0      | 0      | 72,4   | 14,4  | 103,7  | 0,93  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 486           | Компот из свежих плодов и ягод                | 200  | 0,1   | 0,1   | 11,1   | 67      | 0,01 | 0      | 0     | 0,6   | 0      | 0      | 3,4    | 1,7   | 2,1    | 0,46  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| Итого завтрак |                                               | 550  | 18,16 | 18,12 | 72,57  | 481,02  | 0,37 | 206,3  | 6,36  | 4,44  | 563    | 931    | 832,8  | 113,1 | 716,8  | 3,19  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |        |       |                                         |
| 54-7с-2020    | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250  | 6,45  | 3,88  | 25,84  | 149,5   | 0,1  | 122    | 1,79  | 8,6   | 116,25 | 513    | 17,2   | 26    | 68,25  | 1,08  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 388           | Пюре из гороха                                | 180  | 12,5  | 11,18 | 35,73  | 262,8   | 0,42 | 18     | 4,68  | 0     | 199    | 651    | 81,9   | 78,3  | 196,2  | 6,2   | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 54-24м-2020   | Шницель из курицы с соусом                    | 100  | 5,79  | 8,35  | 18,8   | 127,1   | 0,06 | 10     | 0     | 2     | 0      | 0      | 34     | 31    | 165    | 0,74  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 112           | Салат "Бурячок"                               | 60   | 1     | 7,1   | 4,2    | 86      | 0,05 | 0      | 0     | 45,8  | 0      | 0      | 17     | 16    | 31     | 0,7   | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 459           | Чай с лимоном                                 | 200  | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40      | 0    | 0,38   | 0,1   | 1     | 1,3    | 30,2   | 7,9    | 5     | 9,1    | 0,87  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 573           | Хлеб пшеничный                                | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 8      | 5,6   | 26     | 0,44  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                                   | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 9,9    | 19,8  | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| Итого обед    |                                               | 860  | 31,48 | 31,38 | 125,78 | 820,8   | 0,75 | 150,38 | 6,57  | 57,4  | 316,55 | 1194,2 | 175,9  | 181,7 | 565,75 | 11,35 |                                         |
| Итого за день |                                               | 1410 | 49,64 | 49,5  | 198,35 | 1301,82 | 1,12 | 356,68 | 12,93 | 61,84 | 879,55 | 2125,2 | 1008,7 | 294,8 | 1282,6 | 14,54 |                                         |
| 6 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |        |       |                                         |
| 202           | Каша гречневая рассыпчатая                    | 200  | 7,8   | 9,12  | 22,38  | 335,8   | 0,28 | 32     | 3,98  | 0     | 149    | 219    | 22,2   | 186,6 | 280,6  | 6,28  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 54-24м-2020   | Шницель из курицы с соусом                    | 100  | 5,79  | 8,35  | 10,8   | 127,1   | 0,06 | 10     | 0     | 2     | 0      | 0      | 34     | 31    | 165    | 0,74  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация | 200  | 1     | 0,5   | 15,8   | 81      | 0    | 15     | 0,05  | 0     | 0      | 0      | 50     | 2     | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 573           | Хлеб пшеничный                                | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 0,05 | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 10     | 7     | 33     | 0,55  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| Итого завтрак |                                               | 550  | 18,39 | 18,37 | 73,58  | 660,9   | 0,39 | 57     | 4,03  | 2     | 149    | 219    | 116,2  | 226,6 | 482,6  | 7,67  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |        |       |                                         |
| 54-6с-2020    | Суп картофельный с клецками                   | 250  | 9,37  | 15,27 | 18,33  | 178,25  | 0,2  | 861,25 | 3,68  | 42,25 | 666,25 | 1650   | 210    | 120   | 266    | 5,44  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |

|               |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
|---------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|-----------------------------------------|
| 256           | Макаронные изделия отварные              | 180  | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4   | 0,07 | 37,8   | 1,19  | 0     | 149     | 53     | 14,4    | 9      | 54     | 1,26  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы с соусом               | 100  | 9,1   | 4,82  | 27,8   | 127,1   | 0,05 | 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     | 13    | 0       | 0      | 34      | 18     | 30     | 0,93  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 457           | Чай с сахаром                            | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 0    | 0,3    | 0,09  | 0,04  | 0,7     | 20,8   | 5,1     | 4,2    | 7,7    | 0,82  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 573           | Хлеб пшеничный                           | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 8       | 5,6    | 26     | 0,44  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                              | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 9,9     | 19,8   | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого обед    |                                          | 860  | 31,97 | 32    | 128,1  | 793,15  | 0,47 | 904,05 | 8,94  | 55,76 | 973,95  | 1895,8 | 303,4   | 224,6  | 561,9  | 11,21 |                                         |
| Итого за день |                                          | 1410 | 50,36 | 50,37 | 201,68 | 1454,05 | 0,86 | 961,05 | 12,97 | 57,76 | 1122,95 | 2114,8 | 419,6   | 451,2  | 1044,5 | 18,88 |                                         |
| 7 день        |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-16к-2020   | Каша "Дружба"                            | 200  | 6,9   | 3,94  | 28,45  | 228     | 0,07 | 33,25  | 1,46  | 0,53  | 335     | 156    | 115     | 27     | 123,00 | 0,50  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 526           | Оладьи со сгущ. молоком                  | 150  | 12    | 15    | 33,9   | 429     | 0,17 | 64     | 2,29  | 0,6   | 639     | 306,1  | 117     | 25     | 156    | 1,3   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 348           | Компот из свежих яблок + С витаминизация | 200  | 0,16  | 0,16  | 13,88  | 97,6    | 0,01 | 0      | 0     | 23,33 | 0       | 0      | 1395    | 50,5   | 225    | 41,67 | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого завтрак |                                          | 550  | 19,06 | 19,1  | 76,23  | 754,6   | 0,25 | 97,25  | 3,75  | 24,46 | 974     | 462,1  | 1627    | 102,5  | 504    | 43,47 |                                         |
| Обед          |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 116           | Суп из овощей                            | 250  | 11,68 | 16,88 | 27,9   | 296     | 0,3  | 0      | 0     | 29    | 0       | 0      | 91      | 73     | 181    | 2,82  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                           | 230  | 12,56 | 12,7  | 48,2   | 314,6   | 0,08 | 147    | 7,98  | 2,36  | 291     | 383    | 20      | 108    | 234    | 2     | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 56            | Салат овощной с яблоками                 | 60   | 0,69  | 0,24  | 5,32   | 21,06   | 0    | 3,1    | 0     | 0     | 0       | 0      | 3,45    | 0,25   | 0      | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 459           | Чай с лимоном                            | 200  | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40      | 0    | 0,38   | 0,1   | 1     | 1,3     | 30,2   | 7,9     | 5      | 9,1    | 0,87  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 573           | Хлеб пшеничный                           | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 8       | 5,6    | 26     | 0,44  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                              | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 9,9     | 19,8   | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого обед    |                                          | 810  | 30,67 | 30,69 | 122,63 | 827,06  | 0,5  | 150,48 | 8,08  | 32,36 | 292,3   | 413,2  | 140,25  | 211,65 | 520,3  | 7,45  |                                         |
| Итого за день |                                          | 1360 | 49,73 | 49,79 | 198,86 | 1581,66 | 0,75 | 247,73 | 11,83 | 56,82 | 1266,3  | 875,3  | 1767,25 | 314,15 | 1024,3 | 50,92 |                                         |
| 8 день        |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 166           | Каша рассыпчатая с овощами (рис)         | 200  | 6,14  | 7,66  | 22,85  | 243,08  | 0,06 | 0      | 0     | 1,69  | 0       | 0      | 24,62   | 41,54  | 118,46 | 0,57  | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 54-23м-2020   | Биточек из курицы с соусом               | 100  | 8,98  | 11,02 | 20,1   | 147,1   | 0,05 | 4,7    | 3,98  | 0,47  | 158     | 172    | 22      | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 457           | Чай с сахаром + С витаминизация          | 200  | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38      | 0    | 0,3    | 0,09  | 0,04  | 0,7     | 20,8   | 5,1     | 4,2    | 7,7    | 0,82  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 573           | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 0,05 | 0      | 0     | 0     | 0       | 0      | 10      | 7      | 33     | 0,55  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого завтрак |                                          | 550  | 19,12 | 19,18 | 76,85  | 545,18  | 0,16 | 5      | 4,07  | 2,2   | 158,7   | 192,8  | 61,72   | 100,74 | 267,16 | 2,94  |                                         |
| Обед          |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой и картофелем с говядиной | 250  | 13,35 | 15,03 | 66,74  | 178,25  | 0,2  | 861,25 | 3,68  | 42,25 | 666,25  | 1650   | 210     | 120    | 266    | 5,44  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |

|               |                                           |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
|---------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-----------------------------------------|
| 377           | Картофельное пюре                         | 180  | 4,86  | 8,1   | 11,44  | 126     | 0,14 | 36     | 2,36  | 4,32   | 193,2   | 748,8   | 45     | 28,8   | 88,2   | 0,99  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 299           | Рыба, тушенная в томате с овощами         | 100  | 8,4   | 9,25  | 7,2    | 103     | 0,06 | 10     | 0     | 2      | 0       | 0       | 34     | 31     | 165    | 0,74  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 148           | Овощи свежие (порциями)                   | 60   | 0,7   | 0,1   | 1,9    | 11      | 0,03 | 0      | 0     | 3,5    | 0       | 0       | 17,8   | 14,1   | 30,3   | 0,51  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси сухофруктов               | 200  | 1     | 0,5   | 15,8   | 81      | 0    | 15     | 0,05  | 0      | 0       | 0       | 50     | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 573           | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0     | 0      | 0       | 0       | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                               | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0     | 0      | 0       | 0       | 9,9    | 19,8   | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого обед    |                                           | 860  | 33,75 | 33,75 | 134,79 | 654,65  | 0,55 | 922,25 | 6,09  | 52,07  | 859,45  | 2398,8  | 374,7  | 221,3  | 649,7  | 9,54  |                                         |
| Итого за день |                                           | 1410 | 52,87 | 52,93 | 211,64 | 1199,83 | 0,71 | 927,25 | 10,16 | 54,27  | 1018,15 | 2591,6  | 436,42 | 322,04 | 916,86 | 12,48 |                                         |
| 9 день        |                                           |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                           |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 234           | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200  | 5,16  | 6,56  | 18,14  | 221,6   | 0,17 | 42,6   | 0     | 1,52   | 0       | 0       | 158,2  | 55,6   | 206,6  | 1,25  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 531           | Ватрушки с творогом                       | 80   | 4,35  | 6,05  | 11,7   | 144     | 0,05 | 19     | 0     | 0      | 0       | 0       | 49     | 11     | 85     | 0,36  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-1з-2020    | Сыр твердых сортов в нарезке              | 20   | 4,5   | 5     | 11,2   | 38,7    | 0,01 | 39     | 0,04  | 0,1    | 122     | 13      | 132    | 5      | 75     | 0,2   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 573           | Хлеб пшеничный                            | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117     | 0,05 | 0      | 0     | 0      | 0       | 0       | 10     | 7      | 33     | 0,55  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 648           | Кисель                                    | 200  | 1,24  | 1,08  | 10,68  | 145,08  | 0    | 0      | 0     | 80     | 0       | 0       | 8,2    | 0,96   | 6,42   | 0,28  | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого завтрак |                                           | 550  | 19,05 | 19,09 | 76,32  | 666,38  | 0,28 | 100,6  | 0,04  | 81,62  | 122     | 13      | 357,4  | 79,56  | 406,02 | 2,64  |                                         |
| Обед          |                                           |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 113           | Суп лапша по-домашнему                    | 250  | 7,35  | 9,75  | 19,98  | 92,6    | 0,04 | 10     | 0,32  | 0,4    | 625,64  | 46,42   | 22,84  | 8,54   | 30,8   | 0,52  | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 177           | Рагу из овощей                            | 180  | 8,77  | 4,85  | 15,6   | 142     | 0,06 | 46     | 0,64  | 12,5   | 0       | 0       | 37,16  | 16,26  | 45     | 0,6   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 279           | Тефтели из курицы с соусом                | 110  | 5,4   | 5,5   | 14,65  | 323     | 0,13 | 35,2   | 8,25  | 9,5    | 290     | 820     | 25     | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 54-7з-2020    | Салат из белокочанной капусты             | 60   | 2     | 8,1   | 10,4   | 114,4   | 0,03 | 163    | 0,82  | 46,5   | 118     | 330     | 54     | 20     | 40     | 0,7   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 348           | Компот из свежих яблок                    | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,6    | 0,01 | 0      | 0     | 23,33  | 0       | 0       | 1395   | 50,5   | 225    | 41,67 | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 573           | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,6    | 0,04 | 0      | 0     | 0      | 0       | 0       | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 574           | Хлеб ржаной                               | 30   | 2,4   | 0,45  | 12,03  | 61,8    | 0,08 | 0      | 0     | 0      | 0       | 0       | 9,9    | 19,8   | 70,2   | 1,32  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого обед    |                                           | 870  | 29,12 | 29,13 | 116,22 | 925     | 0,39 | 254,2  | 10,03 | 92,23  | 1033,64 | 1196,42 | 1551,9 | 165,7  | 667    | 48,65 |                                         |
| Итого за день |                                           | 1420 | 48,17 | 48,22 | 192,54 | 1591,38 | 0,67 | 354,8  | 10,07 | 173,85 | 1155,64 | 1209,42 | 1909,3 | 245,26 | 1073   | 51,29 |                                         |
| 10 день       |                                           |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                           |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 256           | Макаронные изделия отварные               | 200  | 6,7   | 6,6   | 12,45  | 246     | 0,08 | 42     | 1,19  | 0      | 149     | 53      | 16     | 10     | 60     | 1,4   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы с соусом                | 100  | 8,47  | 11,89 | 27,8   | 127,1   | 0,05 | 4,7    | 3,98  | 0,47   | 158     | 172     | 22     | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 486           | Компот из свежих плодов и ягод            | 200  | 0,1   | 0,1   | 11,1   | 67      | 0,01 | 0      | 0     | 0,6    | 0       | 0       | 3,4    | 1,7    | 2,1    | 0,46  | Перевалов А.Я. 2021г                    |

|                     |                                           |       |        |        |         |          |      |        |        |       |         |         |         |        |        |        |                                         |
|---------------------|-------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|-----------------------------------------|
| 573                 | Хлеб пшеничный                            | 50    | 3,8    | 0,4    | 24,6    | 117      | 0,05 | 0      | 0      | 0     | 0       | 0       | 10      | 7      | 33     | 0,55   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого завтрак       |                                           | 550   | 19,07  | 18,99  | 75,95   | 557,1    | 0,19 | 46,7   | 5,17   | 1,07  | 307     | 225     | 51,4    | 66,7   | 203,1  | 3,41   |                                         |
| Обед                |                                           |       |        |        |         |          |      |        |        |       |         |         |         |        |        |        |                                         |
| 114                 | Суп картофельный с крупой (крупя рисовая) | 250   | 3,84   | 7,02   | 26,55   | 150,92   | 0,04 | 133,07 | 0,97   | 8,02  | 120,5   | 243,5   | 31,75   | 19     | 50,5   | 0,62   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 388                 | Пюре из гороха                            | 180   | 12,5   | 11,18  | 35,73   | 262,8    | 0,42 | 18     | 4,68   | 0     | 199     | 651     | 81,9    | 78,3   | 196,2  | 6,2    | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 298                 | Ленивые голубцы с соусом                  | 110   | 3,85   | 5,66   | 25,04   | 164      | 0,06 | 22     | 2,47   | 15,03 | 74,6    | 381     | 45,2    | 33     | 133,1  | 1,23   | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 54-163-2020         | Винегрет с растительным маслом            | 60    | 7,95   | 9      | 6,7     | 111,9    | 0,03 | 121,5  | 0,53   | 3,76  | 335     | 213     | 20,2    | 16,1   | 35,7   | 0,7    | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 457                 | Чай с сахаром                             | 200   | 0,2    | 0,1    | 9,3     | 38       | 0    | 0,3    | 0,09   | 0,04  | 0,7     | 20,8    | 5,1     | 4,2    | 7,7    | 0,82   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 573                 | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,04   | 0,32   | 19,68   | 93,6     | 0,04 | 0      | 0      | 0     | 0       | 0       | 8       | 5,6    | 26     | 0,44   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 574                 | Хлеб ржаной                               | 30    | 2,4    | 0,45   | 12,03   | 61,8     | 0,08 | 0      | 0      | 0     | 0       | 0       | 9,9     | 19,8   | 70,2   | 1,32   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Итого обед          |                                           | 870   | 33,78  | 33,73  | 135,03  | 883,02   | 0,67 | 294,87 | 8,74   | 26,85 | 729,8   | 1509,3  | 202,05  | 176    | 519,4  | 11,33  |                                         |
| Итого за день       |                                           | 1420  | 52,85  | 52,72  | 210,98  | 1440,12  | 0,86 | 341,57 | 13,91  | 27,92 | 1036,8  | 1734,3  | 253,45  | 242,7  | 722,5  | 14,74  |                                         |
| Итого за 10 дней    |                                           | 14090 | 491,66 | 491,72 | 1966,33 | 14089,59 | 7,79 | 4905,6 | 117,37 | 619   | 10528,2 | 17331,4 | 10002,4 | 2990,8 | 9596,3 | 296,28 |                                         |
| В среднем за 1 день |                                           | 1409  | 49,17  | 49,17  | 196,63  | 1408,96  | 0,78 | 490,56 | 11,74  | 61,90 | 1052,82 | 1733,14 | 1000,24 | 299,08 | 959,63 | 29,63  |                                         |

Меню составлено по сборнику рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. (2021г)  
и Сборник рецептов 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