

Утверждаю  
Ген. Директор ООО «КДП» Борский.  
Закамалдин О.А.



«29» Июль 2026г.  
Согласовано  
Директор ГБОУ СОШ пос. Ильичевский  
Н.А. Звягинцева

«29» Июль 2026г.

Согласовано  
Директор ГБОУ СОШ с. Самовольно  
Ивановка



Т.А. Пронина

«29» Июль 2026г.

Согласовано  
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка  
Чередникова Е.А. Чередникова



«29» Июль 2026г.

Согласовано  
Директор ГБОУ СОШ с. Летниково  
Щавелева М.Н. Щавелева

«29» Июль 2025г.

Согласовано  
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
Саяпина Н.А. Саяпина



«29» Июль 2026г.

Согласовано  
Директор ГБОУ СОШ с. Патровка  
Сторожкова Н.Н. Сторожкова

«29» Июль 2026г.

**Перспективное десятидневное меню  
для питания детей и подростков  
в лагерях дневного пребывания  
в школах муниципального района  
Алексеевский Самарской области**

2026 год

## Летний 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	К	Ca	Mg	P		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
I день																		
Завтрак																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	11,02	13,40	14,57	330,6	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гп-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,29	0,15	13,49	55,1	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	11,85	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
32	Фрукты свежие (Банан)	135,2	1,15	1,15	21,63	115,38	0,06		0		12			30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		565,2	15,46	15,3	61,54	559,78	0,13	0,13	33,55	1,55	12,57	335,7	186	162,9	82,6	150,64	5,6	
Обед																		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	10,01	10,63	21,44	123,07	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,48	5,68	33,79	208,73	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	15,68	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	4,1	13,9	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1,03	0,51	16,2	83,03	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	20	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	31,92	32,06	127,86	816,06	0,28	0,31	791,1	8,71	112,37	946	1573,4	362,8	216,9	358,38	5,11	
Итого за день		1375,2	47,38	47,36	189,4	1375,84	0,41	0,44	824,65	10,26	124,94	1281,7	1759,4	525,7	299,5	509,02	10,71	
2 день																		
Завтрак																		
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	13,85	13,95	32,3	357,55	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
26	Оладья с джемом	80	3	3,75	15,15	107,25	0,09		32		0,3			58,5	12,5	78	0,65	Перевалов А.Я. 2021г
48	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1	0,2	5,95	29,35	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
32	Фрукты свежие (Апельсин)	95,48	0,31	0,31	7,86	36,66	0,05		0		9			24,2	15,4	18	3,8	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		605,48	18,24	18,29	73,2	579,61	0,45	0,88	163,6	6,36	36,27	563	940,2	2247,9	210,2	932,44	47,92	
Обед																		

114	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	2,61	6,6	9,21	77,08	0,07	0	4,4				15	20,2	51,4	0,72	Перевалов А.Я. 2021г	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,05	14	41,88	278,22	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	15,41	9,4	33,7	146,17	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	100	1,15	1,96	7,71	128,69	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.
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,35	0	7,87	32,78	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	3,38	0,68	20,14	98,35	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,88	0,38	11,19	54,64	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	810	32,83	33,02	131,7	815,93	0,36	0,21	154,08	8,59	9,79	643,3	652,6	104,5	278,5	384,48	7,22	
	Итого за день	1415,48	51,07	51,31	204,9	1395,54	0,81	1,09	317,68	14,95	46,06	1206,3	1592,8	2352,4	488,7	1316,92	55,14	
3 день																		
Завтрак																		
230	Каша манная молочная жидкая	200	12,12	12,9	16,86	313,5	0,07		40,2		1,38			136,8	20,4	122,4	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	11,4	88,05	0,01	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	Тутельян В.А. 2011г
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,15	0,15	16,65	69	0,01		0		0,6			3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
82	Фрукты свежие (Яблоко)	108,227	1,18	2,66	20,7	118,27	0,06		0		12			30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого завтрак	538,227	16,45	16,31	65,61	588,82	0,15	0	40,2	0	13,98	0	0	179,6	52,3	179,3	5,76	
Обед																		
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	9,78	10,08	24,42	199,7	0,73	0,28	486	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	150	3,22	5,02	25,81	226,52	0,03		27					2,61	19,01	61,5	0,53	Тутельян В.А. 2011г
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,8	7,62	4,44	123,6	0,06		10		2			34	31	165	0,74	Перевалов А.Я. 2021г
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	1,26	3,78	12,54	64,87	0,04		977,2		4,84			18	21	30	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гп-2020	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	11,16	45,6	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	3,75	0,75	22,38	109,28	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,88	0,38	11,19	54,64	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	810	27,93	27,75	111,94	824,21	0,86	0,29	1500,5	8,43	30,68	479,7	1951,2	220,51	289,41	666,58	10,25	
	Итого за день	1348,23	44,38	44,06	177,55	1413,03	1,01	0,29	1540,7	8,43	44,66	479,7	1951,2	400,11	341,71	845,88	16,01	
4 день																		
Завтрак																		
54-18к-2020	Суп молочный с пшеничной крупой	200	14,47	16,62	37,14	426,84	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0	4,02	16,74	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.
54-9в-2020	Булочка школьная	60	3,03	1,11	19,83	101,38	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

82	Фрукты свежие (Банан)	102,1	0,47	0,47	11,17	47,01	0,06		0		12			30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		562,1	18,15	18,2	72,16	591,97	0,38	0,92	137,98	7,35	16,8	776,3	1003,2	796,7	149,2	726,1	7,2	
Обед																		
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	8,14	12,25	29,45	442,6	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
143	Рагу из овощей	150	3,2	3,06	11,96	108,87	0,06	0,06	46	0,64	12,51	441,8	264,66	37,16	16,26	45	0,6	Тутельян В.А. 2011г
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	7,37	7,13	11,33	95,33	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,68	0,11	4,5	12,71	0,03	0,045	12	0,24	12	9,6	169,5	27,6	16,8	50,4	0,72	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,39	12,25	62,78	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,45	13,43	65,57	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г.
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,23	6,71	32,78	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г.
Итого обед		770	23,55	23,62	89,63	820,64	0,3	0,375	766,7	7,85	58,78	1142,4	1944,56	331,16	248,66	421,28	6,77	
Итого за день		1332,1	41,7	41,82	161,79	1412,61	0,68	1,295	904,68	15,2	75,58	1918,7	2947,76	1127,86	397,86	1147,38	13,97	
5 день																		
Завтрак																		
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	9,46	7,48	15,18	314,38	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
72	Бутерброд с джемом	45	1,78	4,02	9,44	148,89	0,02		20		0,1			8	4	16	0,5	Перевалов А.Я. 2021г
54-2гп-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,22	0,11	10,23	41,8	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.
82	Фрукты свежие (Апельсин)	90,12	0,89	0,89	17,75	88,77	0,06		0		12			30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		535,12	12,35	12,5	52,6	593,84	0,29	0,18	72,7	2,47	12,66	346,7	293,8	180,7	87,8	275,2	7,5	
Обед																		
113	Суп лапша домашнему	200	1,95	7,38	18,33	87,97	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	150	10,73	1,21	31,55	191,15	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	11,26	14,03	16,32	308,32	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
56	Салат овощной с яблоками	100	1,5	6,4	5,05	20,01	0		3,1		0			3,45	0,25	0	0	Тутельян В.А. 2011г
348	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	22,69	92,72	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	20	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		820	30,09	30,07	120,79	831,3	0,62	0,3	49,2	12,47	33,23	1081,64	1427,82	1550,69	243,89	701,68	50,09	
Итого за день		1355,12	42,44	42,57	173,39	1425,14	0,91	0,48	121,9	14,94	45,89	1428,34	1721,62	1731,39	331,69	976,88	57,59	
6 день																		
Завтрак																		
282	Запеканка рисовая с творогом	150	14,43	16,63	21,07	342,57	0,07		39,4		0,1			64,3	29,5	137,60	0,58	Перевалов А.Я. 2021г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	15	88,05	0,01	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	Тутельян В.А. 2011г

486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,14	0,14	15,82	65,55	0,01		0		0,6			3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г	
82	Фрукты свежие (Яблоко)	81,4	0,85	0,85	21,19	98,89	0,05		0		9								
Итого завтрак		461,4	18,42	18,22	73,08	595,06	0,14	0	39,4	0	9,7	0	0	101,1	59,8	192,5	5,28	Перевалов А.Я. 2021г	
Обед																			
116	Суп из овощей	200	7,74	11,5	25,56	281,2	0,3		0		29			91	73	181	2,82	Перевалов А.Я. 2021г	
2	Салат Витаминный	100	1,14	4,85	14,73	69,35	0,03		0		13			34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г	
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	4,64	5,9	31,61	195,27	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	10,83	5,93	12,45	120,75	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,29	0	6,37	26,51	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	20	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	29,14	29,08	117,57	824,21	0,44	0,1	31,68	5,27	43,63	308,3	273,6	191,3	220,2	368,38	6,25		
Итого за день		1271,4	47,56	47,3	190,65	1419,27	0,58	0,1	71,08	5,27	53,33	308,3	273,6	292,4	280	560,88	11,53		
7 день																			
Завтрак																			
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	14,7	13,44	39,36	426,84	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
541	Булочка вапильная	60	1,34	2,74	13,71	104,42	0,06		29,7		0			12,1	7,2	40,6	0,58	Перевалов А.Я. 2021г	
54-2гн-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,12	0,06	5,58	22,8	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.	
82	Фрукты свежие (Апельсин)	133,4	0,36	0,36	9	41,98	0,05		0		9			24,2	15,4	18	3,8	Перевалов А.Я. 2021г	
Итого завтрак		593,4	16,52	16,6	67,65	596,04	0,36	0,89	161,6	6,7	12,68	568,7	936,8	789,8	146,4	720,8	6,48		
Обед																			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	5,61	14,22	18,8	111,06	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-23г-2020	Горошница	150	10,73	8,68	31,55	191,15	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-14р-2020	Тефтели рыбные с соусом	110	7,73	4,45	30,41	200,91	0,06		10,73		0,56			30,7	30,2	139	0,77	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,54	3,06	6,57	119,7	0,02		0,03		4			101	16	67	1	Перевалов А.Я. 2021г	
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0,46	14,62	74,93	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,63	0,53	15,66	76,49	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	20	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		820	31,67	31,7	126,56	817,95	0,63	0,25	567,66	6,41	58,36	657	1478,4	472,1	252,8	580,88	8,76		
Итого за день		1413,4	48,19	48,3	194,21	1413,99	0,99	1,14	729,26	13,11	71,04	1225,7	2415,2	1261,9	399,2	1301,68	15,24		
8 день																			
Завтрак																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,82	8,3	13,19	292,95	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	

648	Кисель + С витаминизация	200	4,27	6,46	19,71	148,71	0	0	0	0	80	0	0	8,2	0,96	6,42	0,28	Лапшина В.Т. 2004г	
82	Фрукты свежие (Банан)	84,3	0,81	0,81	19,16	80,66	0,06		0		12			30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г	
Итого завтрак		514,3	15,9	15,97	63,96	581,02	0,27	0,17	52,4	2,38	92,52	346	282,2	189,6	115,76	258,86	6,58		
Обед																			
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	14,11	12,94	44,18	364,48	0,24	0,18	511	3,92	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-9м-2020	Жаркое домашнему	220	8,96	9,81	38,06	256,93	0,13		35,2		9,5			25	45	230	3,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
25	Салат морковь с чесноком	100	1,52	4,88	4,64	68,8	0,06		0		1,8			23	28	51	0,63	Перевалов А.Я. 2021г	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,21	29,45	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	2,25	0,45	13,43	65,57	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,23	6,71	32,78	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Итого обед		780	28,13	28,39	114,23	818,01	0,43	0,19	546,5	4,01	29,74	290,7	1149,2	130,9	210,4	469,08	7,43		
Итого за день		1294,3	44,03	44,36	178,19	1399,03	0,7	0,36	598,9	6,39	122,26	636,7	1431,4	320,5	326,16	727,94	14,01		
9 день																			
Завтрак																			
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,03	12,16	12,07	269,33	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-9в-2020	Булочка школьная	60	6,6	3,58	17,05	159,32	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,15	0,15	22,4	92,72	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г	
82	Фрукты свежие (Яблоко)	67,73	0,58	0,58	14,4	67,18	0,05		0		9			24,2	15,4	18	3,8	Перевалов А.Я. 2021г	
Итого завтрак		527,73	16,36	16,47	65,92	588,55	0,27	0,21	59,17	2,42	32,88	548	282	1563,8	112,5	490,6	48,27		
Обед																			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200	9,83	14,07	35,35	399,77	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,74	5,04	25,13	167,23	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	9,38	9,22	20,51	88,97	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,67	11,3	0,03	0,045	12	0,24	12	9,6	169,5	27,6	16,8	50,4	0,72	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,35	11,06	56,7	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,45	13,43	65,57	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,23	6,71	32,78	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Итого обед		770	29,63	29,46	114,86	822,32	0,45	0,435	748,2	11,19	46,27	849,6	1898,9	308	352,4	556,28	10,17		
Итого за день		1297,73	45,99	45,93	180,78	1410,87	0,72	0,645	807,37	13,61	79,15	1397,6	2180,9	1871,8	464,9	1046,88	58,44		
10 день																			
Завтрак																			

233	Каша кукурузная молочная	200	6,84	7,88	38,03	261,23	0,08		38		0			120,8	24,6	121,6	1,21	Перевалов А.Я. 2021г	
54-2гн-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,23	0,11	10,46	42,75	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.	
543	Булочка дорожная	60	13,76	12,89	25,46	188,28	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	Перевалов А.Я. 2021г	
82	Фрукты свежие (Апельсин)	144,87	0,88	0,88	20,98	88,36	0,06		0		12			30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г	
Итого завтрак		604,87	21,71	21,76	94,93	580,62	0,21	0,04	44,3	0,73	12,04	207,7	77,8	166,1	53	191,4	6,91		
Обед																			
113	Суп лапша домашнему	200	2,26	8,55	21,22	101,86	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	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	21,45	13,09	36,52	346,06	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,32	7,37	7,37	123,09	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.	
699	Напиток лимонный	200	0,18	0,18	26,27	107,36	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,68	20,14	98,35	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	20	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		760	30,09	30,17	120,47	820,43	0,16	0,12	278,5	8,83	29,85	1251,64	660,82	1484,44	252,74	526,38	44,89		
Итого за день		1364,87	51,8	51,93	215,4	1401,05	0,37	0,16	322,8	9,56	41,89	1459,34	738,62	1650,54	305,74	717,78	51,8		
Итого за 10 дней		13467,8	464,54	464,94	1866,26	14066,37	7,18	6	6239,02	111,72	704,8	11342,4	17012,5	11534,6	3635,46	9151,24	304,44		
В среднем за 1 день		1346,78	46,454	46,494	186,626	1406,637	0,718	0,6	623,902	11,172	70,48	1134,24	1701,25	1153,46	363,546	915,124	30,444		

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

под редакцией профессора А.Я. Перевалова (2021 г)

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

Меню составлено из расчета 187,00 рублей 00 копеек в день на одного ребенка