

Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
« 30 » 2023г.



Согласовано
Директор ГБОУ СОШ с. Самовольно Ивановка
Т.А. Пронина
« 30 » 2023г.



Председатель родительского комитета
ГБОУ СОШ с. Самовольно Ивановка
Т.В. Туршова
« 30 » 2023г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания
с дополнительной витаминизацией
для детей в возрасте от 7 до 18 лет и для детей с ОВЗ
в государственном бюджетном общеобразовательном
учреждении Самарской области средней общеобразовательной
школы с. Самовольно Ивановка муниципального района
Алексеевский Самарской области**

ОСЕННИЙ 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	21
1 день																		
Завтрак																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,90	25,6	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	8,63	7,48	17,65	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 витаминализация	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.
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	2,8	3,5	43,8	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	Перевалов А.Я. 2021г.
Итого завтрак		610	17,83	17,78	71,15	525,02	0,34	0,4	1038,3	4,4	6,31	1094,7	656,1	278,3	137,26	348,34	4,25	
Обед																		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	7,37	7,12	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	6,9	12,7	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	3,3	10,12	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.
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.
Итого обед		980	24,53	24,53	98,21	877,2	0,37	0,22	182,47	8,62	46,92	429,75	638,65	224,9	291,85	383,63	11,02	
Итого за день		1590	42,36	42,31	169,36	1402,22	0,71	0,62	1220,7	13,02	53,23	1524,45	1294,75	503,2	429,11	731,97	15,27	
2 день																		
Завтрак																		
54-1г-2020	Макаронь отварные	180	5,3	5,9	18,7	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	10,5	12,3	15,4	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	18,96	18,96	75,88	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 моркови с чесноком и зеленым горошком	60	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г	
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	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	31,85	31,79	127,15	834,36	0,32	0,13	154,9	6,06	33,75	277,75	668,4	1511,76	247,36	550,88	45,74		
Итого за день		1370	50,81	50,75	203,03	1348,48	0,44	0,22	186,2	11,23	57,55	584,75	902,6	2952,96	387,66	924,32	89,11		
3 день																			
Завтрак																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,1	4,8	21,95	195,6	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	1,2	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	2,8	5,8	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	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	
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.	
Итого завтрак		570	19,25	19,35	77,1	625,58	0,33	0,27	1089,6	3,67	5,46	795	516,2	361,8	133,4	384,04	3,7		
Обед																			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	16,15	17,13	58,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	11,4	9,3	18,6	184	0,2	0	29	0	7,4	0	0	50	53	259	1,6	Перевалов А.Я. 2021г	

5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	1	6	3,1	70	0,03	0	0	0	17	0	0	32	14	28	0,5	Перевалов А.Я. 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
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
	Итого обед	950	34,31	34,29	136,9	1232,03	0,49	0,27	890,65	3,78	87,81	667,55	1698,6	357,3	279,2	584,38	12,74	
	Итого за день	1520	53,56	53,64	214	1857,61	0,82	0,54	1980,3	7,45	93,27	1462,55	2214,8	719,1	412,6	968,42	16,44	
4 день																		
Завтрак																		
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	26,65	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.
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	100	10,7	9,8	19,4	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	510	17,62	17,6	70,45	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	1370	54,27	54,24	217	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	9,2	16,45	163,02	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	16,87	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	
699	Напиток апельсиновый	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	
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,24	5,32	21,06		0,01	3,1			6,62	5,8	3,45	0,25			Тутельян В.А. 2011г	
Итого завтрак		570	18,49	18,5	73,99	601,1	0,43	0,95	180,7	7,52	27,19	777,82	1055,2	2191,45	211,95	914,44	44,69		
Обед																			
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя пшеничная)	250	18	24,88	67,13	746	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	37,85	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	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	
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	
Итого обед		920	41,04	40,97	164,05	1345,33	0,4	0,47	708,6	13,52	78,79	898,7	2228,6	279,7	239,4	621,98	12,58		
Итого за день		1490	59,53	59,47	238,04	1946,43	0,83	1,42	889,3	21,04	105,98	1676,52	3283,8	2471,15	451,35	1536,4	57,27		
6 день																			
Завтрак																			
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	5,18	12,94	210,11	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	3,3	17,1	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	
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,82	9,7	4,2	133	0,02	0,05	0,03	0,08	4	252	165	101	16	67	1	Перевалов А.Я. 2021г	
Итого завтрак		570	19,02	18,94	76,02	655,23	0,11	0,11	31,73	4,06	27,8	410	346,2	1533,81	168,31	461,94	44,2		
Обед																			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	16,35	14,13	47,13	713	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 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
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	Первалов А.Я. 2021г
Итого обед		990	38,11	38,19	152,43	1561,49	0,41	0,41	1076,6	8,17	109,31	1291,25	2274,4	414,1	266,8	511,88	12,11	
Итого за день		1560	57,13	57,13	228,45	2216,72	0,52	0,52	1108,3	12,23	137,11	1701,25	2620,6	1947,91	435,11	973,82	56,31	

7 день

Завтрак

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,9	6,28	12,06	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	15,8	166	0,04	0	9	0	0	0	0	10	6	27	0,59	Первалов А.Я. 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	17,46	17,44	69,64	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	11,35	17,13	35,13	713	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	8,6	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.
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	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	29,95	30,03	119,88	1249,33	0,37	0,36	880,33	7,92	63,88	831,95	1983,6	343,9	297,5	512,28	9,47	
Итого за день		1370	47,41	47,47	189,52	1742,63	0,47	0,53	915,65	9,24	87,94	945,55	2176	1911,9	412,8	895,72	52,01	

8 день

Завтрак

54-11г-2020	Картофельное пюре	180	8,2	8,5	8,56	194,96	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
-------------	-------------------	-----	-----	-----	------	--------	------	------	------	------	---	-----	-----	----	-----	-----	---	---

299	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,7	8,35	3,7	103	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
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
Итого завтрак		630	18,36	18,41	73,48	572,38	0,33	0,12	52,52	4,03	22	149	228,2	143,2	205,8	371,44	9,24	
Обед																		
116	Суп из овощей	250	8	18,1	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	17,4	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	29,2	86,6	0,02	0	0	0	4	0	0	14	8	14	2,8	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		1010	32,3	32,4	129,15	928,13	0,43	0,09	147,3	8,07	48,4	291,7	422,2	189,9	280,4	467,08	9,25	
Итого за день		1640	50,66	50,81	202,63	1500,51	0,76	0,21	199,82	12,1	70,4	440,7	650,4	333,1	486,2	838,52	18,49	
9 день																		
Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,77	9,54	26,38	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	16,78	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	67,56	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 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	178,07	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																		
177	Рагу из овощей	180	3,8	6,6	22,7	170	0,1	0	6	0	12	0	0	60,2	44,1	95,3	1,75	Перевалов А.Я. 2021г
54-24м-2020	Шницель из курицы	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
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
5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	1	6	3,1	70	0,03	0	0	0	17	0	0	32	14	28	0,5	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		570	21,36	21,66	85,48	552,12	0,19	0,06	10,7	3,98	52,8	158	181,2	1522,4	191,4	456,74	44,92	
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	Макароны отварные	180	5,42	3,2	19,52	202	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	10,1	11,4	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 яблока	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
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
Итого обед		990	28,4	28,38	113,64	993,91	0,41	0,4	1184,3	12,23	54,64	724,4	2015,5	184,45	210	441,38	11,22	
Итого за день		1560	49,76	50,04	199,12	1546,03	0,6	0,46	1195	16,21	107,44	882,4	2196,7	1706,85	401,4	898,12	56,14	
Итого за 10 дней		14845	509,99	510,46	2039,22	16237,41	6,84	5,64	8143,49	127,80	782,49	11997,76	19596,23	14825,31	4110,54	9497,70	423,47	
В среднем за 1 день		1484,5	51,00	51,05	203,92	1623,74	0,68	0,56	814,35	12,78	78,25	1199,78	1959,62	1482,53	411,05	949,77	42,35	

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