

Утверждено
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
«10» 01 2022г.

Согласовано
Директор ГБОУ ООШ с. Гвардейцы
Ретинская Т.Г. Ретинская
«10» 01 2022г.

Председатель родительского комитета
ГБОУ ООШ с. Гвардейцы

И. В. Таралева
«10» 01 2022г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания
для детей в возрасте от 7 до 18 лет и для детей с ОВЗ
в государственном бюджетном общеобразовательном
учреждении Самарской области
основной общеобразовательной школы с. Гвардейцы
муниципального района Борский Самарской области**

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергет ическая ценност ь,ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг							Сборник	
							В 1	В 2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I		Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 день																				
Завтрак																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	180	5	6,90	23,9	178	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	49,90	4,10	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	100	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	28,8	2,6	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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	50	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	9	11	2,2	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г
Итого завтрак		530	11,1	9,2	87,5	476,8	0,17	0,15	54,26	2,15	10,53	542	213	191,6	45,6	180,6	3,4	78,7	6,7	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с зеленью	250	28,87	37,88	35,62	600,38	0,14	0,2	676,25	3,08	67,2	613,7	1146	232,5	81,25	193,7	2,99	95,38	2,14	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
347	Биточки морские	110	11,5	3,9	6,3	106	0,09	0	0,02	0	1	0	0	25	18	110	0,6	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	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	13,1	0,3	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		930	52,2	59,49	136,41	1287,51	0,41	0,35	836,29	5,97	107,5	1142	2135	1759	303,9	666,5	47,16	142,7	3,4	
Итого за день		1460	63,3	68,69	223,91	1764,31	0,58	0,5	890,55	8,12	118,1	1684	2348	1951	349,5	847,1	50,56	221,4	10,1	
2 день																				
Завтрак																				
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-20	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	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	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		500	26,2	12,1	76,1	516,42	0,13	0,1	163,4	5,59	3,19	319,7	397	59,7	105,8	179,2	2,9	35,4	14,3	

Обед																				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	41,75	28,7	101,7	832,13	0,91	0,35	607	10,4	29,75	598,7	2390	168,7	181	502	9,2	99,75	12,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,07	286,6	0,25	0,14	32,99	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,75	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
49	Салат витаминный	100	2,35	9,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92	24,95	50,77	0,85	0	0	Тутельян В.А. 2011г
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		920	78,54	53,51	241,09	1756,75	1,31	0,62	776,49	20,38	105,5	1181	3254	1699	565,1	1127	58,02	141,1	30,9	
Итого за день		1420	104,74	65,61	317,19	2273,17	1,44	0,72	939,89	25,97	108,7	1500	3651	1759	670,9	1306	60,92	176,5	45,2	
3 день																				
Завтрак																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,11	10,72	32,38	251	0,08	0,17	58	0,46	1,17	359,2	187,7	133,8	20,3	118,2	0,47	0	0	Тутельян В.А. 2011г
401	Оладьи с джемом	165	11,63	11,48	72,29	439	0,23	0,24	27,5	2,29	0,9	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	0	0	Тутельян В.А. 2011г
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	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		585	20,9	22,96	146,45	875,02	0,32	0,41	85,5	2,75	25,4	998,2	503	1670	156,3	531,3	44,29	0	0	
Обед																				
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,1	0,06	122	1,79	8,6	116,3	513	17,2	26	68,25	1,08	20,95	0,29	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6	120,9	0,04	0,03	402,7	0,66	28,9	146	267	37,4	18,6	31,3	0,9	16,4	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,08	0,16	2,5	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		920	36,24	28,21	122,97	920,18	0,25	0,16	692,28	6,92	43,15	438,3	1207	140,8	237,2	304	4,21	52,75	14,79	
Итого за день		1505	57,14	51,17	269,42	1795,2	0,57	0,57	777,78	9,67	68,55	1436	1710	1810	393,5	835,3	48,5	52,75	14,79	
4 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-20	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	50	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8	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	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	24,42	13,3	65,74	479,28	0,24	0,23	192,7	6,23	16,24	426,5	1231	111,9	126,2	321,3	3,4	174	15,16	
Обед																				
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	138,72	0,09	0,19	26,4	1,82	0,72	112,6	220	151,6	45	151,6	1,06	21,2	3,28	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	20,1	19,3	17,1	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком	100	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г
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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	880	39,89	39,61	119,05	989,19	0,33	0,42	90,2	11,35	14,26	552,3	1141	263,7	239,2	485,1	6,56	86,9	3,78	
	Итого за день	1380	64,31	52,91	184,79	1468,47	0,57	0,65	282,9	17,58	30,5	978,8	2373	375,6	365,4	806,5	9,96	260,9	18,94	
5 день																				
Завтрак																				
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,68	0,25	0,44	33	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,7	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-20	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	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	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	30,73	14,88	86,48	601,1	0,32	0,51	169,8	9,17	3,19	349,5	606,8	65,5	242,8	355,2	7	41,3	18,4	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	29,38	38,13	63,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,3	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	0	0	Тутельян В.А. 2011г
58	Салат из редьки с овощами	100	1,72	6,09	6,43	87,5	0,02	0,03	0	0,28	19,35	88,4	3245	40	10,3	24,67	1,11	0	0	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г

Итого обед		930	66,02	54,1	189,31	1504,53	0,81	0,51	884,33	11,11	99,96	1028	5955	1823	402,2	908,1	54,85	135,6	12,92	
Итого за день		1430	96,75	68,98	275,79	2105,63	1,13	1,02	1054,13	20,28	103,2	1378	6561	1889	645	1263	61,85	176,9	31,32	
6 день																				
Завтрак																				
404	Оладья с творогом и сгущ	170	15,46	13,97	64,55	446	0,22	0,3	40,8	2,05	0,73	583,4	345,3	209,7	54,39	256,4	1,93	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый *	120	0,96	0,96	23,5	105,6	0,07	0	0,02	0	24	0	0	38,4	21,6	26,4	5,28	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,08	0,16	2,5	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Итого завтрак		490	16,72	15,03	98,35	594,4	0,3	0,31	44,9	2,21	27,23	589,4	430,3	261,1	84,99	292,8	7,41	0,8	0	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с зеленью	250	28,87	37,88	35,62	600,38	0,14	0,2	676,25	3,08	67,2	613,7	1146	232,5	81,25	193,7	2,99	95,38	2,14	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,68	0,25	0,44	33	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,7	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	20,1	19,3	17,1	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0,15	3,8	131	227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		930	67,35	71,31	163,47	1563,83	0,53	0,86	760,59	16,3	80,5	1214	2483	395,9	394,9	680,9	12,49	187	7,34	
Итого за день		1420	84,07	86,34	261,82	2158,23	0,83	1,17	805,49	18,51	107,7	1803	2914	657	479,8	973,7	19,9	187,8	7,34	
7 день																				
Завтрак																				
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-3соус-20	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	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	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		500	24,84	13,68	80,97	578,73	0,1	0,06	178,5	4,36	3,15	170	323,2	96,81	116	197,5	2,13	14,6	14,2	
Обед																				
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя пшенная)	250	32	38,88	67,13	746	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	95	17,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макаронь отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

58	Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком	100	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	920	63,71	59,49	189,68	1544,47	0,38	0,33	829,8	10,51	70,61	920	1642	1680	347,1	779,9	48,07	130,4	32,05	
	Итого за день	1420	88,55	73,17	270,65	2123,2	0,48	0,39	1008,3	14,87	73,76	1090	1965	1776	463,1	977,5	50,2	145	46,25	
8 день																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	27,9	88,6	715,1	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4	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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,11	34,3	1,51	0,19	497,6	140,6	98,29	25,92	128	1,33	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	37,59	44,15	123,4	1040,9	0,42	1	166,2	7,96	3,87	1061	1092	859,8	126,7	746,2	3,83	104	12,4	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	29,38	38,13	21,38	891	0,25	0,33	861,25	3,68	42,25	666,3	1650	210	150	266	6,8	107	3,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,13	2	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
49	Салат витаминный	100	2,35	9,02	13,17	143,5	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259	47,9	24,95	50,77	0,85	0	0	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	890	63,74	72,79	100,7	1651,77	0,46	0,59	896,45	12,83	124,4	1189	2757	1718	374,9	773,1	52,72	151,9	3,5	
	Итого за день	1390	101,33	116,94	224,1	2692,67	0,88	1,59	1062,65	20,79	128,3	2251	3849	2577	501,6	1519	56,55	255,9	15,9	
9 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-20	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
248	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	7,98	4,72	3,12	87	0,06	0,08	27	0,73	4,01	183,9	235,3	85	25,1	135,5	0,64	0	0	Тутельян В.А. 2011г
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	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	510	18,16	15,38	77,44	520,08	0,23	0,21	197,32	3,42	42,26	389,1	1135	1549	156,2	485,3	44,01	36	1,36	
Обед																				
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	28,88	20,88	71	588	0,3	0,23	638	4,9	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	4,73	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г

449	Зразы с соусом	100	9,5	7,2	5,8	127	0,05	0	0,23	0	10	0	0	47	18	87	1	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	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	13,1	0,3	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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	920	50,17	45,51	154,54	1260,48	0,41	0,26	787,03	5,52	32,2	625,7	1371	165,9	225,3	372,7	5,63	64,5	5,03	
	Итого за день	1430	68,33	60,89	231,98	1780,56	0,64	0,47	984,35	8,94	74,46	1015	2507	1715	381,5	858,1	49,64	100,5	6,39	
10 день																				
Завтрак																				
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	0,11	260	6,71	11,3	281	739	32	93	193	2,1	42,8	17,1	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	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	440	24,3	7,6	42,1	332,72	0,13	0,12	260,38	6,81	12,46	282,3	778,4	52,1	132,4	201,9	2,9	42,8	17,1	
Обед																				
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	32	38,88	67,13	746	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	95	17,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
353	Тефтели рыбные с соусом	100	11,5	8,5	15,3	183,1	0,09	0	131,81	0,33	3,68	12	142	31	25,2	107,6	1	1,8	0,4	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
45	Салат из капусты с кукурузой	100	2,75	20,25	12	241,75	0,05	0,07	805	1,32	57,75	292	535	75	37,5	62,5	1,75	33	0,5	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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	920	70,9	70,54	195,06	1694,28	0,85	0,41	1617,89	11,39	101,6	1104	2603	460,2	344,1	760,4	11,75	158,4	29,09	
	Итого за день	1360	95,2	78,14	237,16	2027	0,98	0,53	1878,27	18,2	114	1386	3381	512,3	476,5	962,4	14,65	201,2	46,19	
	Итого за 10 дней	14215	823,72	722,84	2496,81	20188,4	8,1	7,61	9684,31	162,93	927,2	14522	31259	15022	4727	10349	422,7	1779	242,4	
	В среднем за 1 день	1421,5	82,372	72,284	249,681	2018,84	0,81	0,761	968,431	16,293	92,72	1452	3126	1502	472,7	1035	42,27	177,9	24,24	

Фрукт * - допускается выдача других фруктов

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)

и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011г)

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль