

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Борское

Жабина Л.М.

«30» 08.2021 г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское

Бердникова В.И.

«30» 08.2021 г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ ООШ с. Кондратовка

Соболева М.Г.

«30» 08.2021 г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ ООШ с. Гвардейцы

Ретинская Т.Г.

«30» 08.2021 г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ с. Петровка

Павлова Н.А.

«30» 08.2021 г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ пос. Н-Кутулук

Колосова Н.М.

«30» 08.2021 г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ с. Заплавное

Самболовский И.Л.

«30» 08.2021 г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ ООШ с. Гвардейцы

Ретинская Т.Г.

«30» 08.2021 г.

Перспективное 10-дневное меню для питания

детей и подростков в возрасте от 12 до 18 лет, обучающихся
в школах муниципального района Борский Самарской области

Согласовано:

Пред. ред. комиссии

ГБОУ СОШ № 1 "ОЦ" с. Борское

Мягких С.В.

30.08.2021 г.

Согласовано:

Пред. ред. комиссии

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Борское

Матвеева С.И.

30.08.2021 г.

Согласовано:

Пред. ред. комиссии

ГБОУ СОШ с. Гвардейцы

Григорьева И.В.

30.08.2021 г.

Согласовано:

Пред. ред. комиссии

ГБОУ СОШ с. Заплавное

Надбугаева И.В.

30.08.2021 г.

Согласовано: Пред. ред. комиссии с. Борское

ГБОУ СОШ с. Петровка

Мамойлова С.А.

30.08.2021 г.

Согласовано:

Пред. ред. комиссии

ГБОУ СОШ с. Кондратовка

Комлева К.И.

30.08.2021 г.

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ 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	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	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		

	капусты с зеленью																			НИИ гигиены" 2021г.		
54- 11г- 2020	Картофельн ое пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0, 1 2	0,1 1	32,1	1,9 7	10, 2	161	624	39	28	84	1	28, 5	0,8	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.		
240	Фрикадель ки рыбные	80	6,4 1	2,1 9	6,08	70	0, 0 6	0,0 6	19,5	0,4 8	0,6 6	718 ,15	155 ,32	29, 04	20, 82	88, 34	0,6	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
54- 16з- 2020	Винегрет с растительн ым маслом	40	1	7,1	5,4	89,5	0, 0 2	0,0 1	97,2	0,4 2	3,0 1	268	170	16	13	29	0,6	10, 5	0,2	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.		
699	Напиток лимонный	200	0,1 6	0,1 6	23,88	97,6	0, 0 1	0	0	0	23, 33	0	0	139 5	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	0,6 6	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,2 5	0,4 5	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13, 8	19, 8	52, 2	0,6 6	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого обед		810	46, 29	54, 68	130,9 5	1199,95	0, 3 5	0,3 8	825, 05	5,9 5	104 ,4	176 0,9	212 2,9	175 1,1	297 ,97	621 ,36	46, 86	134 ,38	3,1 4			
Итого за день		134 0	57, 39	63, 88	218,4 5	1676,75	0, 5 2	0,5 3	879, 31	8,1	114 ,93	230 2,9	233 5,9	194 2,7	343 ,57	801 ,96	50, 26	213 ,08	9,8 4			
2 день																						
Завтрак																						
54-1г- 2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0, 0 6	0,0 3	26,6	1,1 9	0	149	53	11	7	40	0,7	20, 8	0,1	ФБУН "Новосиб ирский		

																			НИИ гигиены" 2021г.			
54-3соус-2020	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 витамина зация	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	179,24	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	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	ФБУН "Новосибирский НИИ		

																				гигиены" 2021г.		
54-3соус-2020	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.		
49	Салат витаминный	40	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	0,03	0	0,36	19,74	93,24	103,98	19,17	9,98	20,31	0,34	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		810	75,5	46,72	226,02	1622,92	1,23	0,56	771	19,05	75,97	1010,9	3054,6	1667,5	526,08	1060,2	56,71	136,65	30,2			
Итого за день		1310	101,7	58,82	302,12	2139,34	1,36	0,66	934,4	24,64	79,16	1330,6	3451,6	1727,2	631,88	1239,5	59,61	172,05	44,5			
3 день																						
Завтрак																						
181	Каша жидкая молочная	180	6,11	10,72	32,38	251	0,08	0,17	58	0,46	1,17	359,23	187,69	133,77	20,3	118,19	0,47	0	0	Тутельян В.А. 2011г		

	из манной крупы																					
374	Шарлотка	120	3,7 1	4,7 4	39,6	209	0, 0 6	0,0 8	42,5	0,0 7	0,2 2	14, 73	19, 54	3,8 2	1,7 3	5,8 9	0,1 6	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
648	Кисель + С витаминизация	200	1,2 4	3,3 8	9,94	145,08	0	0	0	0	80	0	0	8,2	0,9 6	6,4 2	0,2 8	0	0	Лапшина В.Т. 2004г		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13, 2	34, 8	0,4 4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого завтрак		540	14, 06	19, 44	99,82	692,5	0, 1 4	0,2 5	100, 5	0,5 3	81, 39	373 ,96	216 ,43	158 ,99	57, 79	130 ,94	0,9 1	0	0			
Обед																						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,4 5	3,4 8	23,13	149,5	0, 1	0,0 6	122	1,7 9	8,6	116 ,25	513	17, 2	26	68, 25	1,0 8	20, 95	0,2 9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	150	3,6 4	7,0 8	24,27	210,11	0, 0 3	0	27	0	0	0	0	2,6 1	19, 01	61, 5	0,5 3	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
54-24м-2020	Шницель из курицы	50	14, 4	3,3	10,1	127,1	0, 0 5	0,0 6	4,7	3,9 8	0,4 7	158	172	22	48	108	1	12, 8	13, 8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	1,1	8,1	4,8	96,7	0, 0 2	0,0 3	322, 2	0,5 3	23, 1	117	214	30	15	25	0,7	13, 2	0,2	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		780	32,64	23,41	112,87	822,88	0,21	0,16	479,98	6,46	34,67	397,25	101,6	124,41	221,41	274,07	3,51	47,75	14,29			
Итого за день		1320	46,7	42,85	212,69	1515,38	0,35	0,41	580,48	6,99	116,06	771,21	122,8	283,4	279,2	405,01	4,42	47,75	14,29			
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-2020	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.		

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		500	24,28	13,46	82,92	548,98	0,25	0,22	192,32	6,13	38,41	425,2	1201	1500	172,1	537,84	44,27	174	15,16			
Обед																						
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	24,5	27,7	91,2	711,4	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	104	23	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
188	Запеканка рисовая с творогом	150	5,53	7,96	28,55	211	0,03	0,07	39	0,51	0,04	395,44	58,44	37,72	18,51	86,78	0,58	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
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.	Яблоко*	110	0,5	0,5	12,7	57,7	0,31	0	124	0	11,19	0	0	579,87	135,88	593,45	6,79	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого обед		720	35,23	37,06	165,8	1138	0,59	0,96	294,9	7,21	14,91	964,14	1009	1390,9	330,39	1343,1	9,47	104	23			

Итого за день		122 0	59, 51	50, 52	248,7 2	1686,98	0, 8 4	1,1 8	487, 22	13, 34	53, 32	138 9,3	221 0	289 0,9	502 ,49	188 0,9	53, 74	278	38, 16			
5 день																						
Завтрак																						
212	Омлет с колбасой	120	14, 74	28, 42	2,54	324	0, 1 4	0,4 4	269, 2	0,9 2	0,2	754 ,4	229 ,6	89, 2	18, 74	229 ,2	2,6	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
54-113-2020	Салат из моркови и яблок	40	0,7	8,1	5,8	99	0, 0 4	0,0 3	977, 2	0,5 6	4,8 4	120	164	18	21	30	0,9	13, 6	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,0 1	0,3	0,0 9	0,0 4	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	0,4 4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого завтрак		400	18, 64	37, 12	32,74	537,22	0, 1 8	0,4 8	124 6,7	1,5 7	5,0 8	875 ,1	423 ,6	124 ,9	78, 34	266 ,84	4,2	13, 6	0,1			
Обед																						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	29, 38	38, 13	63,13	713	0, 2	0,2 6	861, 25	3,6 8	42, 25	666 ,25	165 0	210	120	266	5,4 4	107	2,4 8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
54-23г2020	Горошница	150	14, 5	1,3	33,8	204,8	0, 4 4	0,0 9	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	23, 8	8,7	ФБУН "Новосибирский НИИ		

																				гигиены" 2021г.		
298	Ленивые голубцы	80	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		
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	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	2,4	0,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
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		800	62	47,85	178,12	1387,37	0,73	0,5	892,15	10,21	88,61	913,25	2714,6	1786,2	389,1	874,02	53,32	133,2	11,38			
Итого за день		1200	80,64	84,97	210,86	1924,59	0,91	0,98	2138,85	11,78	93,69	1788,4	3138,2	1911,1	467,44	1140,9	57,52	146,8	11,48			
6 день																						
Завтрак																						
188	Запеканка рисовая с творогом	150	5,53	7,96	28,55	211	0,03	0,07	39	0,51	0,04	395,44	58,44	37,72	18,51	86,78	0,58	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		
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.			
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,011	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	14,03	10,56	90,75	515,02	0,111	0,11	49,08	1,31	2,54	608,44	209,64	74,52	69,91	139,82	1,38	29,6	2,6			
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	114,6	232,5	81,25	193,7	2,99	95,38	2,14	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	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	40	1,1	3,6	6,1	60,8	0,011	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		

54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	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		840	65,52	69,03	154,79	1500,75	0,49	0,53	754,85	15,48	79,74	1157,7	2394,6	387,1	367,65	638,02	11,39	178,58	6,54			
Итого за день		1330	79,55	79,59	245,54	2015,77	0,66	0,64	803,93	16,79	82,28	1766,1	2604,2	461,62	437,56	777,84	12,77	208,18	9,14			
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-2020	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 сухоруктов + 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	116,01	197,54	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	Макароны отварные	150	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.		
297	Фрикадельки из птицы с соусом	70	6,98	10,24	4,05	136	0,02	0,06	39,9	2,2	0,51	160,61	57,17	24,21	7,21	53,55	0,57	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
49	Салат витаминный	40	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	0,03	0	0,36	19,74	93,24	103,98	19,17	9,98	20,31	0,34	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	2,2 5	0,4 5	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13, 8	19, 8	52, 2	0,6 6	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого обед		800	52, 13	59, 74	173,3	1435,69	0, 3 1	0,3 6	731, 5	8,7 6	83, 71	100 3,9	148 8,8	166 0	270 ,09	667 ,18	46, 78	115 ,8	17, 85			
Итого за день		130 0	76, 97	73, 42	254,2 7	2014,42	0, 4 1	0,4 2	910	13, 12	86, 86	117 3,9	181 2	175 6,8	386 ,1	864 ,72	48, 91	130 ,4	32, 05			
8 день																						
Завтрак																						
54- 19к- 2020	Суп молочный с макаронны ми изделиями	200	27, 5	27, 9	88,6	715,1	0, 3	0,8 8	131, 6	6,3 6	3,6 4	563	931	757	97	611	1,8	104	12, 4	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.		
54- 2гн- 2020	Чай с сахаром + с витамина ция	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,0 1	0,3	0,0 9	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.		
413	Пицца школьная	100	9,8 9	16, 25	28,3	299	0, 1 2	0,1 1	34,3	1,5 1	0,1 9	497 ,63	140 ,62	98, 29	25, 92	128 ,01	1,3 3	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого завтрак		500	37, 59	44, 15	123,4	1040,9	0, 4 2	1	166, 2	7,9 6	3,8 7	106 1,3	109 2,4	859 ,79	126 ,72	746 ,21	3,8 3	104	12, 4			
Обед																						
54-2с- 2020	Борщ с капустой и картофеле м	250	29, 38	38, 13	21,38	891	0, 2 5	0,3 3	861, 25	3,6 8	42, 25	666 ,25	165 0	210	150	266	6,8	107	3,1	ФБУН "Новосиб ирский 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.		
54-113-2020	Салат из моркови и яблок	40	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
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		830	62,09	71,87	93,33	1607,27	0,43	0,55	1873,65	12,49	79,92	1076,3	2661,6	1687,6	370,9	752,32	52,77	165,5	3,6			
Итого за день		1330	99,68	116,02	216,73	2648,17	0,85	1,55	2039,85	20,45	83,79	2137,6	3754	2547,4	497,62	1498,5	56,6	269,5	16			
9 день																						
Завтрак																						
54-23г2020	Горошница	180	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	23,8	8,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
54-3соус-2020	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	7,9 8	4,7 2	3,12	87	0, 0 6	0,0 8	27	0,7 3	4,0 1	183 ,9	235 ,3	85	25, 1	135 ,5	0,6 4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
348	Компот из свежих яблок + С витамина ция	200	0,1 6	0,1 6	23,88	97,6	0, 0 1	0	0	0	23, 33	0	0	139 5	50, 5	225	41, 67	0	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	0,4 4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
Итого завтрак		510	28, 94	9,4 8	87,6	549,92	0, 5 3	0,1 7	159, 7	4,9 6	30, 02	361 ,9	929 ,5	158 0,2	192 ,6	599 ,54	47, 31	25, 6	9,1				
Обед																							
54-6с- 2020	Суп картофельн ый с клецками	250	28, 88	20, 88	71	588	0, 3	0,2 3	638	4,9	18, 4	290	111 0	52	64	180	2,7	51, 4	4,7 3	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.			
54-8г- 2020	Капуста тушеная с курицей	200	3,6	5	14,5	118,7	0, 0 3	0,0 6	133	1,1 3	31, 9	166	505	82	32	62	1,2	25, 5	0,7	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.			
54-2з- 2020	Огурец в нарезке	30	0,6	0,1	2	11,3	0, 0 2	0,0 3	8	0,1 6	8	6,4	113	18, 4	11, 2	33, 6	0,4 8	2,4	0,2	ФБУН "Новосиб ирский 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		770	40,03	27,33	134,27	941,47	0,35	0,33	779,3	6,28	58,34	463,1	1776,4	196,5	215,4	284,12	5,08	79,3	5,63			
Итого за день		1280	68,97	36,81	221,87	1491,39	0,88	0,5	939	11,24	88,36	825	2705,9	1776,7	408	883,66	52,39	104,9	14,73			
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	201,94	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	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	23,8	8,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
54-3соус-2020	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	Биточки рыбные (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.		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	1	7,1	5,4	89,5	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2	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.		

[illegible]