

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Борское
Жабина Д.М. *Жабина*
«30» 08 2021г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское
Бердникова В.И. *Бердникова*
«30» 08 2021г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Петровка
Павлова Н.А. *Павлова*
«30» 08 2021г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ пос. Н-Кулулук
Колосова Н.М. *Колосова*
«30» 08 2021г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ ООШ с. Конрвадовка
Соболева М.Г. *Соболева*
«30» 08 2021г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Заплавное
Самбольский И.Л. *Самбольский*
«30» 08 2021г.

Утверждено:
Индивидуальная
предпринимательская
Какурина Л.И. *Какурина*
«30» 08 2021г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ ООШ с. Гвардейцы
Ретинская Т.Г. *Ретинская*
«30» 08 2021г.

Перспективное 10-дневное меню для питания

детей и подростков в возрасте от 7 до 11 лет, обучающихся
в школах муниципального района Борский Самарской области

Согласовано:
Прессер. проф. колл.
ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское
Мейшенин Е.В. / *Мейшенин*
30.08.2021г.

Согласовано:
Прессер. проф. колл.
ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское
Мейшенин Е.В. / *Мейшенин*
30.08.2021г.

Согласовано:
Прессер. проф. колл.
ГБОУ СОШ с. Замлабное
Радубицкий А.В. *Радубицкий*
30.08.2021г.

Согласовано:
Прессер. проф. колл.
ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское
Мейшенин Е.В. / *Мейшенин*
30.08.2021г.

Согласовано:
Прессер. колл. «Машмета»
ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Борское
Матюшина С.И. *Матюшина*
30.08.2021г.

Согласовано:
Прессер. колл. «Машмета»
ГБОУ СОШ с. Шетровка
Тылова С.А. *Тылова*
30.08.2021г.

с. Борское

Согласовано:
Прессер. проф. колл.
ГБОУ СОШ с. Заплавное
Бурова И.В. *Бурова*
30.08.2021г.

Согласовано:
Прессер. колл.
ГБОУ СОШ с. Колдобовка
Мелешина И. Кошар.
30.08.2021г.

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД																						
№ рецептур	Наименование блюда	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 капусты с зеленью	200	23,1	30,3	28,5	480,3	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	76,3	1,71	ФБУН "Новосибирский НИИ		

																				гигиены" 2021г.			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.			
240	Фрикадельки рыбные	80	6,41	2,19	6,08	70	0,06	0,06	19,5	0,48	0,66	718,15	155,32	29,04	20,82	88,34	0,6	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
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.			
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	139,5	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			
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
Итого обед		730	38,27	46,65	110,41	1014,33	0,32	0,34	689,8	5,33	91	1638,2	1884,7	1691,4	246,92	582,22	46,26	115,3	2,71				
Итого за день		1260	49,37	55,85	197,91	1491,13	0,49	0,49	744,06	7,48	101,53	2180,2	2097,7	1883	292,52	762,82	49,66	194	9,41				
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-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 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	179,24	2,9	35,4	14,3			
Обед																						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	33,4	23	81,4	665,7	0,73	0,28	486	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	79,8	10	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	139,5	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			
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
Итого обед		730	64,9	40,57	192,3	1390,95	1,05	0,49	650	16,99	70,02	891,24	256,74	162,06	455,28	959,79	54,89	116,7	27,7				
Итого за день		1230	91,1	52,67	268,4	1907,37	1,18	0,59	813,4	22,58	73,21	121,09	296,44	168,03	561,08	113,9	57,79	152,1	42				
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	359,23	187,69	133,77	20,3	118,19	0,47	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
374	Шарлотка	120	3,71	4,74	39,6	209	0,06	0,08	42,5	0,07	0,22	14,73	19,54	3,82	1,73	5,89	0,16	0	0	Тутельян В.А. 2011г			

648	Кисель + С витаминизация	200	1,24	3,38	9,94	145,08	0	0	0	0	80	0	0	8,2	0,96	6,42	0,28	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	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого завтрак		540	14,06	19,44	99,82	692,5	0,14	0,25	100,55	0,53	81,39	373,96	216,43	158,99	57,79	130,94	0,91	0	0			
Обед																						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,08	0,05	97,6	1,43	6,88	93	410,4	13,8	20,8	54,6	0,86	16,76	0,23	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	150	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	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.		
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	0,03	322,2	0,53	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	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0	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	0,4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
Итого обед		700	29,1	22,26	94,82	727,44	0,19	0,15	455,58	6,1	32,95	374	899,8	107,81	181,41	259,98	3,29	43,56	14,23				
Итого за день		1240	43,16	41,7	194,64	1419,94	0,33	0,4	556,08	6,63	114,34	747,96	1116,2	266,8	239,2	390,92	4,2	43,56	14,23				
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	139,5	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	0,4	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	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			
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		700	33,73	36,76	156,85	1094,32	0,59	0,96	294,9	7,21	14,91	964,14	1004,4	1384,3	312,99	1342,9	9,47	104	23				
Итого за день		1200	58,01	50,22	239,77	1643,3	0,84	1,18	487,22	13,34	53,32	1389,3	2205,4	2884,3	485,09	1880,7	53,74	278	38,16				
5 день																							
Завтрак																							
212	Омлет с колбасой	120	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,44	269,2	0,92	0,2	754,4	229,6	89,2	18,74	229,2	2,6	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
54-11з-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.			
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		400	18,64	37,12	32,74	537,22	0,18	0,48	1246,7	1,57	5,08	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	200	23,5	30,5	50,5	571,1	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	85,8	1,98	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.			
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			
54-2з-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	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0	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	0,4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
Итого обед		720	53,87	39,77	152,07	1179,93	0,69	0,45	719,9	9,47	80,16	780	2375,4	1731	330,3	820,58	52,23	112	10,88				
Итого за день		1120	72,51	76,89	184,81	1717,15	0,87	0,93	1966,6	11,04	85,24	1655,1	2799	1855,9	408,64	1087,4	56,43	125,6	10,98				
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	0,4	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	0,01	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	14,03	10,56	90,75	515,02	0,11	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	200	23,1	30,3	28,5	480,3	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	76,3	1,71	ФБУН "Новосибирский НИИ			

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 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	116,01	197,54	2,13	14,6	14,2			
Обед																						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя пшенная)	200	25,6	31,1	53,7	597,2	0,19	0,19	532,3	4,01	32,1	481	998	137	73	262	2,8	76,3	14,2	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	Фрикадель ки из птицы с соусом	70	6,9 8	10, 24	4,05	136	0,0 2	0,0 6	39,9	2,2	0,5 1	160 ,61	57, 17	24, 21	7,2 1	53, 55	0,5 7	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
49	Салат витамины й	40	0,9 4	3,6 1	5,27	57,42	0,0 3	0,0 3	0	0,3 6	19, 74	93, 24	103 ,98	19, 17	9,9 8	20, 31	0,3 4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
348	Компот из свежих яблок	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	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	0,4 4	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого обед		720	43, 48	51, 51	146,4 5	1221,35	0,3 1	0,3 1	598, 8	7,7 6	75, 68	883 ,85	123 0,6	161 2,8	217 ,29	601 ,74	46, 08	97, 1	14, 3				
Итого за день		122 0	68, 32	65, 19	227,4 2	1800,08	0,4 1	0,3 7	777, 3	12, 12	78, 83	105 3,9	155 3,8	170 9,6	333 ,3	799 ,28	48, 21	111 ,7	28, 5				
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	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	200	23, 5	30, 5	50,5	571,1	0,1 6	0,2 1	689	2,9 4	33, 8	533	132 0	168	96	213	4,3 5	85, 8	1,9 8	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.		
54- 9м- 2020	Жаркое по- домашнему	200	20, 1	19, 3	17,1	323	0,1 3	0,1 9	35,2	8,2 5	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44, 9	0,4	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.		
54- 11з- 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 "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.		
699	Напиток апельсинов ый	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	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		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13, 2	34, 8	0,4 4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого обед		700	48, 96	58, 96	124,1 3	1221,83	0,3 4	0,4 3	170 1,4	11, 75	71, 47	943	232 2,4	163 2,4	282 ,1	698 ,88	50, 32	144 ,3	2,4 8			
Итого за день		120 0	86, 55	103 ,11	247,5 3	2262,73	0,7 6	1,4 3	186 7,6	19, 71	75, 34	200 4,3	341 4,8	249 2,2	408 ,82	144 5,1	54, 15	248 ,3	14, 88			
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	7,98	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	139,5	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	28,94	9,48	87,6	549,92	0,53	0,17	159,7	4,96	30,02	361,9	929,5	158,02	192,6	599,54	47,31	25,6	9,1			
Обед																						
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	23,1	16,7	57	470,3	0,24	0,18	511	3,92	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	4,73	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.		
54-8г-2020	Капуста тушеная с курицей	200	3,6	5	14,5	118,7	0,03	0,06	133	1,13	31,9	166	505	82	32	62	1,2	25,5	0,7	ФБУН "Новосибирский		

																				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	0,0 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.			
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			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13, 2	34, 8	0,4 4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г			
Итого обед		690	32	22, 7	106,8 5	758,23	0,2 9	0,2 8	652, 3	5,3	58, 34	463 ,1	176 7,2	183 ,3	180 ,6	283 ,68	5,0 8	79, 3	5,6 3				
Итого за день		120 0	60, 94	32, 18	194,4 5	1308,15	0,8 2	0,4 5	812	10, 26	88, 36	825	269 6,7	176 3,5	373 ,2	883 ,22	52, 39	104 ,9	14, 73				
10 день																							
Завтрак																							
54- 22м- 2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,1 3	0,1 1	260	6,7 1	11, 3	281	739	32	93	193	2,1	42, 8	17, 1	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.			
54- 3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,0 1	0,38	0,1	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосиб ирский 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		440	24, 3	7,6	42,1	332,72	0,1 3	0,1 2	260, 38	6,8 1	12, 46	282 ,3	778 ,4	52, 1	132 ,4	201 ,94	2,9	42, 8	17, 1				
Обед																							
54- 11с- 2020	Суп крестьянск ий с крупой (крупя рисовая)	200	24, 7	31, 1	56,2	603,7	0,1 8	0,1 8	532, 3	3,8 9	32, 1	482	974	127	76	202	2,5	76, 9	6,3	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.			
54- 23г20 20	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 "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.			
54- 3соус -2020	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,0 2	0	131, 8	0,3 3	2,6 8	12	142	9	12, 2	23, 6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.			
54- 3р- 2020	Биточки рыбные (Минтай)	50	14, 1	2,8	8,6	115,9	0,0 8	0,0 9	22	3,4 4	0,1 6	220	301	36	41	188	0,9	138	13, 8	ФБУН "Новосиб ирский НИИ гигиены" 2021г.			
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.			

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	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0	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	0,4	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г		
Итого обед		730	62,6	45,9	159,55	1299,13	0,74	0,37	799,2	12,03	37,95	114,8	214,8,4	342,4	283,8	662,48	9,1	251	29,4			
Итого за день		1170	86,9	53,5	201,65	1631,85	0,87	0,49	1059,58	18,84	50,41	143,0,3	292,6,8	394,5	416,2	864,42	12	293,8	46,5			
Итого за 10 дней		12090	688,39	602,87	2181,58	17011,9	7,14	6,93	975,2,52	138,17	789,46	141,40	241,41	153,32	390,4,6	999,1,6	400,74	174,1,1	22,8,1			
В среднем за 1 день		1209	68,839	60,287	218,158	1701,19	0,714	0,693	975,252	13,817	78,946	141,4	241,4,1	153,3,2	390,4,6	999,1,6	40,074	174,1,1	22,81			
Фрукт * - допускается выдача других фруктов																						
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)																						
и Сборник рецептур 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																						