

Утверждаю  
ИП Какурина Л.И.  
Какурина Л.И.  
«30» августа 2024 г.



Председатель родительского комитета  
ГБОУ ООШ с. Гвардейцы

«30» августа 2024 г.

**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<br>ы,г | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины,мг |        |       |       | Минеральные вещества,мг |         |         |        |        |       | Сборник                                    |
|---------------|----------------------------------------------|---------|---------|--------|----------------|-----------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------------------------|---------|---------|--------|--------|-------|--------------------------------------------|
|               |                                              |         |         |        |                |                                         | В 1         | 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                                         |
| 1 день        |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |         |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |         |        |        |       |                                            |
| 54-16к-2020   | Каша "Дружба"                                | 200     | 6,9     | 8,50   | 28,45          | 178                                     | 0,07        | 33,25  | 1,46  | 0,53  | 335                     | 156     | 115     | 27     | 123,00 | 0,50  | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 401           | Оладьи с джемом                              | 120     | 9,72    | 8,31   | 32,25          | 189                                     | 0,23        | 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<br>витаминация             | 200     | 0,2     | 0      | 6,5            | 26,8                                    | 0           | 0,3    | 0,09  | 0,04  | 0,7                     | 20,8    | 4,5     | 3,8    | 7,2    | 0,7   | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| Итого завтрак |                                              | 520     | 16,82   | 16,81  | 67,2           | 393,8                                   | 0,3         | 61,05  | 3,84  | 1,47  | 974,7                   | 482,9   | 247,1   | 81,46  | 317,9  | 3,35  |                                            |
| Обед          |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |         |        |        |       |                                            |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем      | 250     | 3,77    | 7,37   | 32,32          | 120,07                                  | 0,02        | 135,25 | 0,61  | 13,45 | 122,75                  | 229,25  | 46,5    | 16,25  | 38,75  | 0,59  | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-4г-2020    | Каша гречневая<br>рассыпчатая                | 180     | 6,2     | 6,1    | 10,09          | 238,9                                   | 0,21        | 27,5   | 3,98  | 0     | 149                     | 219     | 14      | 120    | 180    | 4     | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-23м-2020   | Биточек из курицы с<br>соусом                | 100     | 7,4     | 4,1    | 7,12           | 127,1                                   | 0,05        | 4,7    | 3,98  | 0,47  | 158                     | 172     | 22      | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 2             | Салат Витаминный                             | 60      | 1,2     | 5,1    | 5,5            | 73                                      | 0,03        | 0      | 0     | 13    | 0                       | 0       | 34      | 18     | 30     | 0,93  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси<br>сухофруктов               | 200     | 0,5     | 0      | 12,4           | 81                                      | 0           | 15     | 0,05  | 0     | 0                       | 0       | 50      | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                               | 40      | 3       | 0,6    | 17,9           | 87,42                                   | 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                       | 9,2     | 13,2    | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                        |
| Итого обед    |                                              | 860     | 23,57   | 23,57  | 94,28          | 771,2                                   | 0,31        | 182,45 | 8,62  | 26,92 | 429,75                  | 638,65  | 192,9   | 273,85 | 361,63 | 6,62  |                                            |
| Итого за день |                                              | 1380    | 40,39   | 40,38  | 161,48         | 1165                                    | 0,61        | 243,5  | 12,46 | 28,39 | 1404,45                 | 1121,55 | 440     | 355,31 | 679,53 | 9,97  |                                            |
| 2 день        |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |         |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |         |        |        |       |                                            |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные                            | 180     | 5,3     | 5,9    | 12,7           | 202                                     | 0,06        | 26,6   | 1,19  | 0     | 149                     | 53      | 11      | 7      | 40     | 0,7   | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы с<br>соусом                | 100     | 8,4     | 10,24  | 13,1           | 127,1                                   | 0,05        | 4,7    | 3,98  | 0,47  | 158                     | 172     | 22      | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 348           | Компот из свежих<br>яблок + С<br>витаминация | 200     | 0,16    | 0,16   | 23,88          | 97,6                                    | 0,01        | 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                       | 9,2     | 13,2    | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                        |
| Итого завтрак |                                              | 510     | 16,86   | 16,9   | 67,58          | 514,12                                  | 0,12        | 31,3   | 5,17  | 23,8  | 307                     | 234,2   | 144,1,2 | 140,3  | 373,44 | 43,37 |                                            |
| Обед          |                                              |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |         |        |        |       |                                            |
| 54-8с-2020    | Суп картофельный с<br>горохом                | 250     | 8,35    | 10,75  | 20,35          | 166,42                                  | 0,18        | 121,5  | 2,08  | 5,95  | 119,75                  | 478     | 33,75   | 26,25  | 100,5  | 1,84  | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |

|               |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
|---------------|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|-----------------------------------------|
| 166           | Каша рассыпчатая с овощами (рис)              | 180  | 3,64  | 8,15  | 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  | 10,3  | 26,1   | 127,1   | 0,05 | 4,7    | 3,98  | 0,47  | 158     | 172    | 22      | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-2з-2020    | Огурец в нарезке                              | 60   | 0,45  | 0,28  | 1,5    | 8,48    | 0,02 | 6      | 0,12  | 6     | 4,8     | 84,75  | 13,8    | 8,4    | 25,2   | 0,36  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 699           | Напиток лимонный                              | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,6    | 0,01 | 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       | 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       | 9,2    | 13,2    | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого обед    |                                               | 860  | 30,5  | 30,54 | 121,95 | 740,84  | 0,29 | 159,2  | 6,18  | 35,75 | 282,55  | 753,15 | 1493,56 | 221,76 | 521,08 | 45,4  |                                         |
| Итого за день |                                               | 1370 | 47,36 | 47,44 | 189,53 | 1254,96 | 0,41 | 190,5  | 11,35 | 59,55 | 589,55  | 987,35 | 2934,76 | 362,06 | 894,52 | 88,77 |                                         |
| 3 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-9к-2020    | Каша вязкая молочная овсяная                  | 200  | 8,25  | 8,8   | 8,45   | 95,6    | 0,21 | 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   | 4,5   | 5     | 11,2   | 33,7    | 0,01 | 39     | 0,04  | 0,1   | 122     | 13     | 132     | 5      | 75     | 0,2   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-9в-2020    | Булочка школьная                              | 80   | 6,93  | 6,43  | 45,33  | 231,73  | 0,09 | 8      | 0,85  | 0     | 276     | 76     | 14,13   | 10,13  | 56,8   | 0,8   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация | 200  | 0,5   | 0     | 15,8   | 81      | 0    | 15     | 0,05  | 0     | 0       | 0      | 50      | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| Итого завтрак |                                               | 500  | 20,18 | 20,23 | 80,78  | 442,03  | 0,31 | 114,4  | 3,32  | 0,62  | 744     | 362    | 334,13  | 80,13  | 367,8  | 3     |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой и картофелем                  | 250  | 11,15 | 12,13 | 52,38  | 178,25  | 0,2  | 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  | 6,72  | 7,2   | 15     | 110     | 0,14 | 38,52  | 2,36  | 12,24 | 193,2   | 748,8  | 46,8    | 33,6   | 100,8  | 1,2   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 301           | Рыба запеченная со сметаной                   | 80   | 5,2   | 2,9   | 8,5    | 102     | 0,07 | 32,9   | 0     | 0,9   | 0       | 0      | 32,8    | 19,3   | 138,7  | 0,87  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 58            | Салат из моркови с чесноком                   | 60   | 1,4   | 6,1   | 7,5    | 91      | 0,02 | 0      | 0     | 5,2   | 0       | 0      | 35      | 19     | 38     | 1,27  | Перевалов А.А. 2021г                    |
| 54-3гн-2020   | Чай с лимоном и сахаром                       | 200  | 0,3   | 0     | 6,7    | 27,9    | 0    | 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       | 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       | 9,2    | 13,2    | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого обед    |                                               | 840  | 29,27 | 29,23 | 116,93 | 640,28  | 0,43 | 933,05 | 6,14  | 61,75 | 860,75  | 2447,4 | 357,9   | 266,1  | 552,88 | 9,58  |                                         |
| Итого за день |                                               | 1340 | 49,45 | 49,46 | 197,71 | 1082,31 | 0,74 | 1047,5 | 9,46  | 62,37 | 1604,75 | 2809,4 | 692,03  | 346,23 | 920,68 | 12,58 |                                         |
| 4 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-11г-2020   | Картофельное пюре                             | 180  | 3,72  | 7,51  | 25,85  | 194,96  | 0,14 | 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  | 11    | 9,8   | 21,4   | 165,9   | 0,08 | 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    | 0,3    | 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       | 9,2    | 13,2  | 34,8  | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого завтрак |                                             | 520  | 17,92 | 17,91 | 71,65  | 475,08  | 0,22 | 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  | 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 | 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 | 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 | 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    | 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       | 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       | 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  | 264,28 | 11,03 | 12,83 | 808,25  | 1567,4 | 229,4 | 245,7 | 474,83 | 8,28  |                                         |
| Итого за день |                                             | 1380 | 54,57 | 54,55 | 218,2  | 1321,47 | 0,92 | 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  | 9,3   | 7,8   | 8,25   | 93,02   | 0,3  | 131,6  | 6,36  | 3,64  | 563     | 931    | 757   | 97    | 611    | 1,8   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 543           | Булочка дорожная                            | 60   | 6,3   | 8     | 28,8   | 205     | 0,05 | 39,5   | 0     | 0     | 0       | 0      | 9,8   | 6     | 31,9   | 0,45  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 82            | Фрукты свежие                               | 120  | 0,96  | 0,96  | 23,52  | 106     | 0,06 | 0,02   | 0     | 20    | 0       | 0      | 32    | 18    | 22     | 4,4   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-2гн-2020   | Чай с сахаром + С витаминизация             | 200  | 0,2   | 0     | 6,5    | 26,8    | 0    | 0,3    | 0,09  | 0,04  | 0,7     | 20,8   | 4,5   | 3,8   | 7,2    | 0,7   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| Итого завтрак |                                             | 580  | 16,76 | 16,76 | 67,07  | 430,82  | 0,41 | 171,42 | 6,45  | 23,68 | 563,7   | 951,8  | 803,3 | 124,8 | 672,1  | 7,35  |                                         |
| Обед          |                                             |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |       |       |        |       |                                         |
| 54-11с-2020   | Суп картофельный с крупой (крупя пшеничная) | 250  | 17,2  | 17,88 | 68,23  | 186,5   | 0,19 | 665    | 5,01  | 40,13 | 601     | 1247   | 171   | 91    | 327    | 3,5   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-9м-2020    | Жаркое под домашнему                        | 220  | 15,48 | 12,53 | 47,85  | 323     | 0,13 | 35,2   | 8,25  | 9,5   | 290     | 820    | 25    | 45    | 230    | 3,4   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 20            | Салат из свежих огурцов со сладким перцем   | 60   | 1     | 7,1   | 4,2    | 86      | 0,05 | 0      | 0     | 45,8  | 0       | 0      | 17    | 16    | 31     | 0,7   | В.Т. Лапшина 2004                       |
| 54-3гн-2020   | Чай с лимоном и сахаром                     | 200  | 0,3   | 0     | 6,7    | 27,9    | 0    | 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       | 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       | 9,2    | 13,2  | 34,8  | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |

|               |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |        |        |        |       |                                         |
|---------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------------------------------------|
| Итого обед    |                                          | 800  | 38,48 | 38,41 | 153,83 | 754,53  | 0,37 | 700,58 | 13,36 | 96,59  | 892,3   | 2115,6 | 246,3  | 226,2  | 597,38 | 8,4   |                                         |
| Итого за день |                                          | 1380 | 55,24 | 55,17 | 220,9  | 1185,35 | 0,78 | 872    | 19,81 | 120,27 | 1456    | 3067,4 | 1049,6 | 351    | 1269,5 | 15,75 |                                         |
| 6 день        |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |        |        |        |       |                                         |
| 166           | Каша рассыпчатая с овощами (рис)         | 180  | 4,89  | 5,18  | 12,94  | 170,11  | 0,03 | 27     | 0     | 0      | 0       | 0      | 2,61   | 19,01  | 61,5   | 0,53  | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 54-23м-2020   | Биточек из курицы с соусом               | 100  | 8,4   | 10,8  | 15,1   | 127,1   | 0,05 | 4,7    | 3,98  | 0,47   | 158     | 172    | 22     | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 496           | Напиток из шиповника                     | 200  | 0,54  | 0,27  | 21,3   | 78      | 0,01 | 0      | 0     | 80     | 0       | 0      | 11,9   | 3,2    | 3,2    | 0,61  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                           | 30   | 3     | 0,6   | 17,9   | 87,42   | 0    | 0      | 0     | 0      | 0       | 9,2    | 13,2   | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого завтрак |                                          | 510  | 16,83 | 16,85 | 67,24  | 462,63  | 0,09 | 31,7   | 3,98  | 80,47  | 158     | 181,2  | 49,71  | 105,01 | 173,14 | 2,14  |                                         |
| Обед          |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |        |        |        |       |                                         |
| 54-2с-2020    | Борщ с говядиной, капустой и картофелем  | 250  | 16,35 | 14,03 | 66,74  | 178,25  | 0,2  | 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 | 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 | 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 | 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    | 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       | 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       | 9,2    | 13,2   | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого обед    |                                          | 870  | 37,15 | 37,13 | 148,52 | 920,74  | 0,35 | 1076,6 | 8,17  | 89,31  | 1291,25 | 2274,4 | 382,1  | 248,8  | 489,88 | 7,71  |                                         |
| Итого за день |                                          | 1380 | 53,98 | 53,98 | 215,76 | 1383,37 | 0,44 | 1108,3 | 12,15 | 169,78 | 1449,25 | 2455,6 | 431,81 | 353,81 | 663,02 | 9,85  |                                         |
| 7 день        |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |        |        |        |       |                                         |
| 232           | Каша пшеничная молочная жидкая           | 200  | 7,66  | 10,64 | 23,26  | 234,6   | 0,14 | 39     | 0     | 1,7    | 0       | 0      | 139,4  | 37,8   | 194,4  | 1,89  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 531           | Ватрушки с творогом                      | 60   | 11,8  | 8,8   | 21,7   | 144     | 0,05 | 19     | 0     | 0      | 0       | 0      | 49     | 11     | 85     | 0,36  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 82            | Фрукты свежие                            | 120  | 0,96  | 0,96  | 23,52  | 106     | 0,06 | 0,02   | 0     | 20     | 0       | 0      | 32     | 18     | 22     | 4,4   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 348           | Компот из свежих яблок + С витаминизация | 200  | 0,16  | 0,16  | 13,88  | 97,6    | 0,01 | 0      | 0     | 23,33  | 0       | 0      | 1395   | 50,5   | 225    | 41,67 | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого завтрак |                                          | 580  | 20,58 | 20,56 | 82,36  | 582,2   | 0,26 | 58,02  | 0     | 45,03  | 0       | 0      | 1615,4 | 117,3  | 526,4  | 48,32 |                                         |
| Обед          |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |        |        |        |        |       |                                         |
| 54-6с-2020    | Суп картофельный с клецками              | 250  | 8,57  | 9,87  | 35,13  | 178,25  | 0,2  | 861,25 | 3,68  | 42,25  | 666,25  | 1650   | 210    | 120    | 266    | 5,44  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные                        | 180  | 5,3   | 5,9   | 12,7   | 202     | 0,06 | 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  | 9,1   | 3,3   | 27,8   | 127,1   | 0,05 | 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 | 121,5  | 0,53 | 3,76  | 335     | 213    | 20,2   | 16,1   | 35,7   | 0,7   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-3гн-2020   | Чай с лимоном и сахаром                       | 200  | 0,3   | 0     | 6,7    | 27,9    | 0    | 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       | 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       | 9,2    | 13,2   | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого обед    |                                               | 860  | 28,97 | 28,97 | 115,88 | 778,28  | 0,34 | 1014,4 | 9,48 | 47,64 | 1309,55 | 2136,6 | 296,5  | 265,3  | 459,08 | 8,64  |                                         |
| Итого за день |                                               | 1440 | 49,55 | 49,53 | 198,24 | 1360,48 | 0,6  | 1072,5 | 9,48 | 92,67 | 1309,55 | 2136,6 | 1911,9 | 382,6  | 985,48 | 56,96 |                                         |
| 8 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |         |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |         |        |        |        |        |       |                                         |
| 54-4г-2020    | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180  | 7,6   | 7,95  | 11,09  | 238,9   | 0,21 | 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  | 5,79  | 8,35  | 18,8   | 127,1   | 0,06 | 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    | 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       | 9,2    | 13,2   | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого завтрак |                                               | 510  | 16,89 | 16,9  | 67,59  | 534,42  | 0,27 | 52,5   | 4,03 | 2     | 149     | 228,2  | 111,2  | 187,8  | 349,44 | 4,84  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |         |        |        |        |        |       |                                         |
| 116           | Суп из овощей                                 | 250  | 8     | 10,88 | 27,9   | 296     | 0,3  | 0      | 0    | 29    | 0       | 0      | 91     | 73     | 181    | 2,82  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                                | 230  | 11,07 | 8,1   | 33,2   | 314,6   | 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    | 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    | 0,3    | 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       | 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       | 9,2    | 13,2   | 34,8   | 0,44   | 0     | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого обед    |                                               | 810  | 24,97 | 24,98 | 99,95  | 841,53  | 0,41 | 147,3  | 8,07 | 44,4  | 291,7   | 422,2  | 175,9  | 272,4  | 453,08 | 6,45  |                                         |
| Итого за день |                                               | 1320 | 41,86 | 41,88 | 167,54 | 1375,95 | 0,68 | 199,8  | 12,1 | 46,4  | 440,7   | 650,4  | 287,1  | 460,2  | 802,52 | 11,29 |                                         |
| 9 день        |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |         |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |         |        |        |        |        |       |                                         |
| 234           | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая     | 200  | 8,16  | 8,56  | 29,14  | 221,6   | 0,17 | 42,6   | 0    | 1,52  | 0       | 0      | 158,2  | 55,6   | 206,6  | 1,25  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 401           | Оладьи со сгущенным молоком                   | 120  | 8,72  | 8,51  | 32,65  | 189     | 0,23 | 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 витаминизация               | 200  | 0,2   | 0     | 6,5    | 26,8    | 0    | 0,3    | 0,09 | 0,04  | 0,7     | 20,8   | 4,5    | 3,8    | 7,2    | 0,7   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| Итого завтрак |                                               | 520  | 17,08 | 17,07 | 68,29  | 437,4   | 0,4  | 70,4   | 2,38 | 2,46  | 639,7   | 326,9  | 290,3  | 110,06 | 401,5  | 4,1   |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |         |      |        |      |       |         |        |        |        |        |       |                                         |

|                     |                                           |       |        |        |         |          |      |         |        |        |          |          |          |         |         |        |                                         |
|---------------------|-------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|------|---------|--------|--------|----------|----------|----------|---------|---------|--------|-----------------------------------------|
| 113                 | Суп лапша по-домашнему                    | 250   | 2,35   | 7,77   | 19,98   | 92,6     | 0,04 | 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   | 10,3   | 1,56   | 20,56   | 245,76   | 0,52 | 1,08    | 4,68   | 0      | 199      | 651      | 93,6     | 84      | 258     | 5,4    | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 279                 | Тефтели из курицы с соусом                | 110   | 5,4    | 5,5    | 14,65   | 323      | 0,13 | 35,2    | 8,25   | 9,5    | 290      | 820      | 25       | 45      | 230     | 3,4    | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 33                  | Салат из свеклы с сыром и чесноком        | 60    | 4,82   | 11,7   | 4,2     | 133      | 0,02 | 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      | 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        | 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        | 9,2      | 13,2     | 34,8    | 0,44    | 0      | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого обед          |                                           | 870   | 27,53  | 27,59  | 110,12  | 1023,09  | 0,72 | 46,31   | 13,33  | 37,23  | 1366,64  | 1700,82  | 1663,84  | 273,64  | 811,68  | 51,99  |                                         |
| Итого за день       |                                           | 1390  | 44,61  | 44,66  | 178,41  | 1460,49  | 1,12 | 116,71  | 15,71  | 39,69  | 2006,34  | 2027,72  | 1954,14  | 383,7   | 1213,2  | 56,09  |                                         |
| 10 день             |                                           |       |        |        |         |          |      |         |        |        |          |          |          |         |         |        |                                         |
| Завтрак             |                                           |       |        |        |         |          |      |         |        |        |          |          |          |         |         |        |                                         |
| 380                 | Капуста тушеная                           | 180   | 5,17   | 10,45  | 13,68   | 124,2    | 0,05 | 30,6    | 0      | 21,06  | 0        | 0        | 99       | 36      | 73,8    | 1,42   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-5м-2020          | Котлеты из курицы с соусом                | 100   | 9,38   | 6,48   | 27,8    | 127,1    | 0,05 | 4,7     | 3,98   | 0,47   | 158      | 172      | 22       | 48      | 108     | 1      | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 486                 | Компот из свежих плодов и ягод            | 200   | 0,1    | 0,1    | 11,1    | 46       | 0,01 | 0       | 0      | 0,6    | 0        | 0        | 3,4      | 1,7     | 2,1     | 0,46   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                            | 30    | 3      | 0,6    | 17,9    | 87,42    | 0    | 0       | 0      | 0      | 0        | 9,2      | 13,2     | 34,8    | 0,44    | 0      | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого завтрак       |                                           | 510   | 17,65  | 17,63  | 70,48   | 384,72   | 0,11 | 35,3    | 3,98   | 22,13  | 158      | 181,2    | 137,6    | 120,5   | 184,34  | 2,88   |                                         |
| Обед                |                                           |       |        |        |         |          |      |         |        |        |          |          |          |         |         |        |                                         |
| 114                 | Суп картофельный с крупой (крупя рисовая) | 250   | 4,17   | 3,77   | 12,15   | 150,92   | 0,04 | 133,07  | 0,97   | 8,02   | 120,5    | 243,5    | 31,75    | 19      | 50,5    | 0,62   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-4г-2020          | Каша гречневая рассыпчатая                | 180   | 4,8    | 6,1    | 10,09   | 238,9    | 0,21 | 27,5    | 3,98   | 0      | 149      | 219      | 14       | 120     | 180     | 4      | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 298                 | Ленивые голубцы с соусом                  | 110   | 3,85   | 5,66   | 15,04   | 164      | 0,06 | 22      | 2,47   | 15,03  | 74,6     | 381      | 45,2     | 33      | 133,1   | 1,23   | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 18                  | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 60    | 1      | 2,1    | 3,5     | 73       | 0,05 | 0       | 0      | 13,4   | 0        | 0        | 17       | 16      | 31      | 0,7    | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 54-2гн-2020         | Чай с сахаром                             | 200   | 0,2    | 0      | 6,5     | 26,8     | 0    | 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        | 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        | 9,2      | 13,2     | 34,8    | 0,44    | 0      | Тутельян В.А. 2011г                     |
| Итого обед          |                                           | 870   | 18,52  | 18,53  | 74,13   | 784,75   | 0,36 | 182,87  | 7,51   | 36,49  | 344,8    | 882,7    | 138,85   | 261,4   | 402,68  | 7,25   |                                         |
| Итого за день       |                                           | 1380  | 36,17  | 36,16  | 144,61  | 1169,47  | 0,47 | 218,17  | 11,49  | 58,62  | 502,8    | 1063,9   | 276,45   | 381,9   | 587,02  | 10,13  |                                         |
| Итого за 10 дней    |                                           | 13760 | 473,18 | 473,21 | 1892,38 | 12758,85 | 6,77 | 5393,96 | 130,93 | 703,01 | 11985,54 | 18967,12 | 10307,69 | 3735,71 | 8786,70 | 282,47 |                                         |
| В среднем за 1 день |                                           | 1376  | 47,32  | 47,32  | 189,24  | 1275,89  | 0,68 | 539,40  | 13,09  | 70,30  | 1198,55  | 1896,71  | 1030,77  | 373,57  | 878,67  | 28,25  |                                         |

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, 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