Утверждаю:
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И. _____
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Алексеевка
Чередникова Е.А. Чередникова
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Патровка
Сторожкова Н.Н. _____
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Летниково
Дремов А.П. _____
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ ООШ пос. Ильичевский
Звягинцева Н.А. _____
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Саяпина Н.А. _____
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с.Самовольно Ивановка
Пронина Т.А. _____
«30» августа 2021 г.

Перспективное сезонное 10-дневное меню для питания детей и подростков в возрасте от 7 до 11 лет обучающихся в школах муниципального района Алексеевский Самарской области

Согласовано
Председатель родительского комитета ГБОУ СОШ с. Самовольно-Ивановка
Кирилова Г.В. _____
30.08.2021г

Согласовано
Председатель родительского комитета ГБОУ СОШ с. Алексеевка
И.Н. Ненашев

Согласовано
Председатель Совета Родителей ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Н.Н. Галалаева

Согласовано
Председатель родительского комитета ГБОУ СОШ с. Патрова
Е.Ф. Болотина
30.08.2021г

Согласовано
Председатель родительского комитета ГБОУ ООШ пос. Ильичевский
Ткаченко Т.С. Ткаченко
30.08.2021г

Согласовано
Председатель Совета родителей ГБОУ СОШ с. Летниково
Стурденко Н.А.
30.08.2021

с. Алексеевка

www.scanpdf.ru

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 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.
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	718,2	155,3	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	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
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	1885	1691	246,9	582,2	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	101,5	2180	2098	1883	292,5	762,8	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-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																				

www.scanpdf.ru

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-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.
49	Салат витаминный	40	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	0,03	0	0,36	19,74	93,24	104	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	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	891,2	2567	1621	455,3	959,8	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	1211	2964	1680	561,1	1139	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	359,2	187,7	133,8	20,3	118,2	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	100,5	0,53	81,39	374	216,4	159	57,79	130,9	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	0,44	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	700	29,1	22,26	94,82	727,44	0,19	0,15	455,58	6,1	32,95	374	899,8	107,8	181,4	260	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	114,3	748	1116	266,8	239,2	390,9	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-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.

www.scanpdf.ru

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	537,8	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	395,4	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	579,9	135,9	593,5	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	964,1	1004	1384	313	1343	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	2205	2884	485,1	1881	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	266,8	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	0,44	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		720	53,87	39,77	152,07	1179,93	0,69	0,45	719,9	9,47	80,16	780	2375	1731	330,3	820,6	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	2799	1856	408,6	1087	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	395,4	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.

www.scanpdf.ru

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	608,4	209,6	74,52	69,91	139,8	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 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	0,01	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	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	760	57,5	61	134,25	1315,13	0,46	0,49	619,6	14,86	66,34	1035	2156	327,4	316,6	598,9	10,79	159,5	6,11	
	Итого за день	1250	71,53	71,56	225	1830,15	0,57	0,6	668,68	16,17	68,88	1643	2366	401,9	386,5	738,7	12,17	189,1	8,71	
									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-202	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	197,5	2,13	14,6	14,2	
									Обед											
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа 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	Фрикадельки из птицы с соусом	70	6,98	10,24	4,05	136	0,02	0,06	39,9	2,2	0,51	160,6	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	104	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	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	720	43,48	51,51	146,45	1221,35	0,31	0,31	598,8	7,76	75,68	883,9	1231	1613	217,3	601,7	46,08	97,1	14,3	
	Итого за день	1220	68,32	65,19	227,42	1800,08	0,41	0,37	777,3	12,12	78,83	1054	1554	1710	333,3	799,3	48,21	111,7	28,5	
									8 день											
									Завтрак											

www.scanpdf.ru

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	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.
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	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.
54-11з-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.
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	0,44	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	700	48,96	58,96	124,13	1221,83	0,34	0,43	1701,4	11,75	71,47	943	2322	1632	282,1	698,9	50,32	144,3	2,48	
	Итого за день	1200	86,55	103,11	247,53	2262,73	0,76	1,43	1867,6	19,71	75,34	2004	3415	2492	408,8	1445	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-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	28,94	9,48	87,6	549,92	0,53	0,17	159,7	4,96	30,02	361,9	929,5	1580	192,6	599,5	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	0,02	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.
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.	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	690	32	22,7	106,85	758,23	0,29	0,28	652,3	5,3	58,34	463,1	1767	183,3	180,6	283,7	5,08	79,3	5,63	
	Итого за день	1200	60,94	32,18	194,45	1308,15	0,82	0,45	812	10,26	88,36	825	2697	1764	373,2	883,2	52,39	104,9	14,73	
									10 день											
									Завтрак											

www.scanpdf.ru

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 (крупа рисовая)	200	24,7	31,1	56,2	603,7	0,18	0,18	532,3	3,89	32,1	482	974	127	76	202	2,5	76,9	6,3	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-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	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 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	0,44	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	62,6	45,9	159,55	1299,13	0,74	0,37	799,2	12,03	37,95	1148	2148	342,4	283,8	662,5	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	1430	2927	394,5	416,2	864,4	12	293,8	46,5	
Итого за 10 дней		12090	688,39	602,87	2181,58	17011,9	7,14	6,93	9752,52	138,17	789,5	14140	24141	15332	3905	9992	400,7	1741	228,1	
В среднем за 1 день		1209	68,839	60,287	218,158	1701,19	0,714	0,693	975,252	13,817	78,95	1414	2414	1533	390,5	999,2	40,07	174,1	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

www.scanpdf.ru