

Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.

« 08 » 09 2023г.



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Летниково

А.П. Дремов

« 08 » 09 2023 г.

Председатель родительского комитета

ГБОУ СОШ с. Летниково

Н.А. Скирденко

« 9 » 09 2023 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 средней общеобразовательной школы с. Летниково
муниципального района Алексеевский Самарской области**

с. Летниково

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	25,84	149,5	0,1	0,06	122	1,79	8,6	116,25	513	17,2	26	68,25	1,08	20,95	0,29	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г-2020	Горошница	180	12,1	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	10,1	19,3	32,1	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.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	34,55	34,24	138,55	988,09	0,78	0,38	280,08	15,34	21,9	940,95	2236,2	186,9	244,5	600,03	11,28	107,51	11,43	
Итого за день		1380	51,87	51,64	208,19	1438,65	1	0,6	355,6	21,19	34,3	1354,2	3295,2	332,9	355,9	893,27	13,48	279,71	26,19	
4 день																				
Завтрак																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,90	43,1	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.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,5	4,9	1,2	33,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	80	7,2	4,8	5,8	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.
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	17,45	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		500	16,86	16,76	67,55	483,1	0,16	0,19	78,25	2,14	23,96	664	226	1652,6	90,1	465,6	42,97	78,7	8,9	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	16,35	17,13	58,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
347	Биточки морские	110	11,5	3,9	6,3	106	0,09	0	0,02	0	1	0	0	25	18	110	0,6	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	1,05	8,15	10,45	54,06	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.
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		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	37,28	37,44	149,25	1276,75	0,48	0,42	1877	6,6	83,66	979,45	2581,2	1721,2	312,7	732,68	49,81	154,8	3,54	
Итого за день		1370	54,14	54,2	216,8	1759,85	0,64	0,61	1955,2	8,74	107,62	1643,5	2807,2	3373,8	402,8	1198,3	92,78	233,5	12,44	
5 день																				
Завтрак																				

54-22м-2020	Пагу из курицы	270	15,1	17,6	48,7	368,3	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.
54-2гн-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	30	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	18,3	18,2	73,1	482,52	0,13	0,12	260,3	6,8	11,34	281,7	769	49,7	131,6	200,64	2,8	42,8	17,1	
Обед																				
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупа пшеничная)	250	18	24,88	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	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	12,4	3,3	26,8	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.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	10,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	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		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	42,5	42,68	170,58	1348,53	0,33	0,39	859,68	11,1	88,26	1027,3	1850,6	291,3	240,2	524,38	6,7	142,9	32,05	
Итого за день		1360	60,8	60,88	243,68	1831,05	0,46	0,51	1120	17,9	99,6	1309	2619,6	341	371,8	725,02	9,5	185,7	49,15	
6 день																				
Завтрак																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,61	10,82	18,38	201	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
225	Оладьи из творога	70	6,33	6,42	12,06	176	0,04	0,18	31,7	0,26	0,33	46,27	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	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	30	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	18,1	18	72,22	562,02	0,13	0,35	89,7	0,72	24,83	405,5	326,76	1655,7	120,47	462,14	42,5	0	0	
Обед																				
113	Суп лапша по- домашнему	250	2,35	7,77	29,29	92,6	0,04	0,02	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-12м-2020	Плов с курицей	230	17,4	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	39,8	27,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-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		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г

Итого за день		1310	43,85	43,77	174,96	1240,15	0,28	0,48	368,58	9,65	32,51	1658,4	1017,8	1752	327,31	772,02	46,52	52,9	27,8	
7 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	6,62	8,65	23,64	154,96	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.
54-14р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	100	8,5	9	25,1	221	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358	223	30,7	30,2	139	0,77	123	9,9	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	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	18,32	18,25	73,14	490,18	0,2	0,21	49,55	4,88	12,84	551,9	1001,8	95,2	102,4	247,44	2,67	157,2	10,86	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,97	7,57	7,12	120,07	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,5	16,25	38,75	0,59	19,07	0,43	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,82	7	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.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	7,61	5,71	15,04	164	0,06	0,12	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	0	0	Тутельян В.А. 2011г
58	Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком	60	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
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		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	28,86	28,94	115,49	853,7	0,35	0,28	186,45	7,06	55,81	346,35	847,65	1559,1	323,35	632,73	48,19	41,37	3,93	
Итого за день		1380	47,18	47,19	188,63	1343,88	0,55	0,49	236	11,94	68,65	898,25	1849,5	1654,3	425,75	880,17	50,86	198,57	14,79	
8 день																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,3	11,5	31,9	163,02	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.
413	Пицца школьная	100	7,89	6,26	18,95	245	0,12	0,11	34,3	1,51	0,19	497,63	140,62	98,29	25,92	128,01	1,33	0	0	Тутельян В.А. 2011г
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.
Итого завтрак		500	17,69	17,76	70,65	489,02	0,42	0,99	180,9	7,92	3,83	1060,6	1071,6	905,29	124,92	743,01	3,23	104	12,4	
Обед																				
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,65	150,92	0,004	0,04	133,07	0,97	8,02	120,5	243,5	31,75	19	50,5	0,62	19,22	1,57	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	5,3	5,5	38,7	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.
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	100	11,1	6,8	18,6	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.
49	Салат витаминный	60	2,35	9,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92	24,95	50,77	0,85	0	0	Тутельян В.А. 2011г

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		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	860	29,62	29,99	118,47	770,3	0,214	0,24	181,97	6,59	57,52	723,2	896,6	157,57	165,35	337,35	3,77	178,02	15,47	
	Итого за день	1360	47,31	47,75	189,12	1259,32	0,634	1,23	362,87	14,51	61,35	1783,8	1968,2	1062,9	290,27	1080,4	7	282,02	27,87	
9 день																				
Завтрак																				
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	9,08	24,27	210,11	0,03		27					2,61	19,01	61,5	0,53			Тутельян В.А. 2011г
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	12,4	8,9	12,6	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.
348	Компот из свежих яблок + С витаминация	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	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	510	18,2	18,54	72,65	493,51	0,09	0,06	31,7	3,98	23,8	158	181,2	1432,8	152,31	394,94	43,2	12,8	13,8	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	9,38	18,13	63,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9м-2020	Жаркое по- домашнему	220	18,8	14,13	15	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.
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,24	5,32	21,06		0,01	3,1			6,62	5,8	3,45	0,25					Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	800	33,53	33,56	134,18	1285,79	0,34	0,46	899,55	11,93	75,08	962,87	2494,2	1659,9	285,35	721,88	50,51	151,9	2,88	
	Итого за день	1310	51,73	52,1	206,83	1779,3	0,43	0,52	931,25	15,91	98,88	1120,9	2675,4	3092,7	437,66	1116,8	93,71	164,7	16,68	
10 день																				
Завтрак																				
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,2	4,8	35,6	172,3	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминация	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.
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	7,34	8,3	26,87	232	0,12	0,06	46	1,16	0,22	208,2	109,2	22,8	29,4	78	1,22	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	17,24	17,5	68,97	484,8	0,27	0,29	138,47	3,07	0,91	671,9	368	293,3	77,2	365,2	4,32	49,6	35,3	
Обед																				
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	18,65	19,88	71	588	0,3	0,23	638	4,9	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	4,73	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г-2020	Горошница	180	9,4	10,89	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

54-23м-2020	Биточек из курицы	100	13,2	8,6	26,6	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.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	860	48,25	48,37	193,21	1287,39	0,9	0,44	821,78	14,43	65,37	765	2281,4	298	287,6	590,88	9,9	107,06	29,37	
	Итого за день	1360	65,49	65,87	262,18	1772,19	1,17	0,73	960,25	17,5	66,28	1436,9	2649,4	591,3	364,8	956,08	14,22	156,66	64,67	
	Итого за 10 дней	13580	521,35	522,5	2088	15116,92	6,364	6,09	6732,5	138,95	700,95	13532	21276	15725	3714,2	9346,6	428,77	1718,4	293,62	
	В среднем за 1 день	1358	52,14	52,25	208,80	1511,69	0,6364	0,609	673,25	13,895	70,095	1353,2	2127,6	1572,5	371,42	934,66	42,877	171,84	29,362	

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),

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