

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



Согласовано
Директор ГБОУ ООШ с. Заплавное
Л.С. Гусева
«30» августа 2024г.



Председатель родительского комитета
ГБОУ ООШ с. Заплавное
«30» августа 2024г.

**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. Заплавное
муниципального района Борский Самарской области**

с. Заплавное

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергети ческая ценность, 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 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
54-2гп-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	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 капусты с 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 НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая 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 НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы с 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 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
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	12,4	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	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	Макаронны 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	8,4	10,24	13,1	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	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	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	1441,2	140,3	373,44	43,37	
Обед																	
54-8с-2020	Суп картофельный с 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 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.Я. 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.Я. 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 (крупа пшеница)	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 по-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	38,38	38,41	152,83	754,53	0,37	700,58	13,36	96,55	852,3	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, рецептов 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 рецептов 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