

Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
«01» сентября 2025г.



Согласовано
Директор ГБОУ ООШ с. Заплавное
Л.С. Гусева
2025г.



Председатель родительского комитета
ГБОУ ООШ с. Заплавное
2025г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания
для детей в возрасте от 11 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-ЗИМНИЙ 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																	
230	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	5,4	21,74	209	0,08	40,2	1,17	1,38	346	273	136,8	20,4	122,4	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
526	Оладьи с джемом	150	12	13	42,6	329	0,17	64	2,29	0,6	639	306,1	117	25	156	1,3	Перевалов А.Я. 2021г
457	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	18,42	18,5	73,64	576	0,25	104,5	3,55	2,02	985,7	599,9	258,9	49,6	286,1	2,58	
Обед																	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,77	7,37	26,32	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.
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,62	8,94	23,95	302,22	0,25	28,8	3,98	0	149	219	19,98	167,94	252,54	5,65	Перевалов А.Я. 2021г
279	Тефтели из курицы с соусом	110	5,4	6,8	14,65	323	0,13	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	Тутельян В.А. 2011г
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 сухофруктов	200	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		870	29,43	29,48	117,93	1054,69	0,55	214,25	12,89	35,95	561,75	1268,25	193,38	274,59	651,49	12,43	
Итого за день		1420	47,85	47,98	191,57	1630,69	0,8	318,75	16,44	37,97	1547,45	1868,15	452,28	324,19	937,59	15,01	
2 день																	
Завтрак																	
256	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,6	19,4	246	0,08	42	1,19	0	149	53	16	10	60	1,4	Перевалов А.Я. 2021г
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	8,4	11,87	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	19,16	97,6	0,01	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	19,06	19,03	76,26	587,7	0,19	46,7	5,17	23,8	307	225	1443	115,5	426	44,62	
Обед																	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	11,75	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.
377	Картофельное пюре	180	4,86	8,1	11,44	126	0,14	36	2,36	4,32	193,2	748,8	45	28,8	88,2	0,99	Перевалов А.Я. 2021г
301	Рыба запеченная со сметаной	80	5,2	3,9	8,8	102	0,07	32,9	0	0,9	0	0	32,8	19,3	138,7	0,87	Перевалов А.Я. 2021г
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,7	0,1	2,7	11	0,03	0	0	3,5	0	0	17,8	14,1	30,3	0,51	Перевалов А.Я. 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
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		840	24,71	24,78	98,88	658,42	0,55	190,4	4,44	38	312,95	1226,8	1542,25	164,35	678,9	47,64	
Итого за день		1390	43,77	43,81	175,14	1246,12	0,74	237,1	9,61	61,8	619,95	1451,8	2985,25	279,85	1104,9	92,26	
3 день																	
Завтрак																	
233	Каша кукурузная молочная	200	9,98	12,8	12,8	232,2	0,08	38	0	0	0	0	120,8	24,6	121,6	1,21	Перевалов А.Я. 2021г
82	Фрукты свежие	120	2,46	3,56	15,78	106	0,06	0,02	0	20	0	0	32	18	22	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов + С витаминизация	200	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		570	17,24	17,26	68,98	536,2	0,19	53,02	0,05	20	0	0	212,8	51,6	180,6	6,26	
Обед																	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	11,15	13,13	33,18	188,25	0,2	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	2,68	4,18	24,51	218,77	0,05	0	0	1,52	0	0	22,15	37,38	106,62	0,51	Тутельян В.А. 2011г
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.
58	Салат из моркови с чесноком	60	1,4	6,1	7,5	101	0,02	0	0	5,2	0	0	35	19	38	1,27	Перевалов А.Я. 2021г
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,38	0,1	1	1,3	30,2	7,9	5	9,1	0,87	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	28,37	28,38	113,52	830,52	0,44	866,33	7,76	50,44	825,55	1852,2	314,95	254,78	623,92	10,85	
Итого за день		1430	45,61	45,64	182,5	1366,72	0,63	919,35	7,81	70,44	825,55	1852,2	527,75	306,38	804,52	17,11	
4 день																	
Завтрак																	
377	Картофельное пюре	200	4,38	8,05	14,1	150	0,16	40	2,36	4,8	193,2	748,8	50	32	98	1,1	Перевалов А.Я. 2021г
279	Тефтели из курицы с соусом	110	10	9,8	25,4	165,9	0,08	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
457	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		560	18,38	18,35	73,4	470,9	0,29	62,3	5,89	5	413,9	1070,6	101,1	84,2	326,7	3,37	
Обед																	
100	Рассольник ленинградский	250	6,23	5,5	13,2	109,5	0,09	0	0	7,1	0	0	16,75	25,5	61	0,86	Перевалов А.Я. 2021г
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	37,8	1,19	0	149	53	14,4	9	54	1,26	Перевалов А.Я. 2021г

54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	11,9	10,7	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	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	32,43	32,41	129,67	806,3	0,36	179	5,75	11,33	642	438	141,25	126	358,9	5,68	
Итого за день		1420	50,81	50,76	203,07	1277,2	0,65	241,3	11,64	16,33	1055,9	1508,6	242,35	210,2	685,6	9,05	
5 день																	
Завтрак																	
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	9,3	7,8	13,25	143,02	0,3	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
550	Манник	150	8,76	10,22	48,22	271	0,06	74,7	0	0,2	0	0	72,4	14,4	103,7	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	67	0,01	0	0	0,6	0	0	3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	18,16	18,12	72,57	481,02	0,37	206,3	6,36	4,44	563	931	832,8	113,1	716,8	3,19	
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.
388	Пюре из гороха	180	12,5	11,18	35,73	262,8	0,42	18	4,68	0	199	651	81,9	78,3	196,2	6,2	Перевалов А.Я. 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
112	Салат "Бурячок"	60	1	7,1	4,2	86	0,05	0	0	45,8	0	0	17	16	31	0,7	Перевалов А.Я. 2021г
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,38	0,1	1	1,3	30,2	7,9	5	9,1	0,87	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	31,48	31,38	125,78	820,8	0,75	150,38	6,57	57,4	316,55	1194,2	175,9	181,7	565,75	11,35	
Итого за день		1410	49,64	49,5	198,35	1301,82	1,12	356,68	12,93	61,84	879,55	2125,2	1008,7	294,8	1282,6	14,54	
6 день																	
Завтрак																	
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,8	9,12	22,38	335,8	0,28	32	3,98	0	149	219	22,2	186,6	280,6	6,28	Перевалов А.Я. 2021г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	5,79	8,35	10,8	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	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	18,39	18,37	73,58	660,9	0,39	57	4,03	2	149	219	116,2	226,6	482,6	7,67	
Обед																	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	9,37	15,27	18,33	178,25	0,2	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	37,8	1,19	0	149	53	14,4	9	54	1,26	Перевалов А.Я. 2021г
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	9,1	4,82	27,8	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
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	31,97	32	128,1	793,15	0,47	904,05	8,94	55,76	973,95	1895,8	303,4	224,6	561,9	11,21	
Итого за день		1410	50,36	50,37	201,68	1454,05	0,86	961,05	12,97	57,76	1122,95	2114,8	419,6	451,2	1044,5	18,88	
7 день																	
Завтрак																	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	6,9	3,94	28,45	228	0,07	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
526	Оладьи со сгущ молоком	150	12	15	33,9	429	0,17	64	2,29	0,6	639	306,1	117	25	156	1,3	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		550	19,06	19,1	76,23	754,6	0,25	97,25	3,75	24,46	974	462,1	1627	102,5	504	43,47	
Обед																	
116	Суп из овощей	250	11,68	16,88	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	12,56	12,7	48,2	314,6	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,24	5,32	21,06	0	3,1	0	0	0	0	3,45	0,25	0	0	Тутельян В.А. 2011г
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,38	0,1	1	1,3	30,2	7,9	5	9,1	0,87	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		810	30,67	30,69	122,63	827,06	0,5	150,48	8,08	32,36	292,3	413,2	140,25	211,65	520,3	7,45	
Итого за день		1360	49,73	49,79	198,86	1581,66	0,75	247,73	11,83	56,82	1266,3	875,3	1767,25	314,15	1024,3	50,92	
8 день																	
Завтрак																	
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	200	6,14	7,66	22,85	243,08	0,06	0	0	1,69	0	0	24,62	41,54	118,46	0,57	Тутельян В.А. 2011г
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	8,98	11,02	20,1	147,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
457	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	19,12	19,18	76,85	545,18	0,16	5	4,07	2,2	158,7	192,8	61,72	100,74	267,16	2,94	
Обед																	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	13,35	15,03	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.

377	Картофельное пюре	180	4,86	8,1	11,44	126	0,14	36	2,36	4,32	193,2	748,8	45	28,8	88,2	0,99	Перевалов А.Я. 2021г
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,4	9,25	7,2	103	0,06	10	0	2	0	0	34	31	165	0,74	Перевалов А.Я. 2021г
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0	0	3,5	0	0	17,8	14,1	30,3	0,51	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		860	33,75	33,75	134,79	654,65	0,55	922,25	6,09	52,07	859,45	2398,8	374,7	221,3	649,7	9,54	
Итого за день		1410	52,87	52,93	211,64	1199,83	0,71	927,25	10,16	54,27	1018,15	2591,6	436,42	322,04	916,86	12,48	
9 день																	
Завтрак																	
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,16	6,56	18,14	221,6	0,17	42,6	0	1,52	0	0	158,2	55,6	206,6	1,25	Перевалов А.Я. 2021г
531	Ватрушки с творогом	80	4,35	6,05	11,7	144	0,05	19	0	0	0	0	49	11	85	0,36	Перевалов А.Я. 2021г
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,5	5	11,2	38,7	0,01	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
648	Кисель	200	1,24	1,08	10,68	145,08	0	0	0	80	0	0	8,2	0,96	6,42	0,28	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		550	19,05	19,09	76,32	666,38	0,28	100,6	0,04	81,62	122	13	357,4	79,56	406,02	2,64	
Обед																	
113	Суп лапша по-домашнему	250	7,35	9,75	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
177	Рагу из овощей	180	8,77	4,85	15,6	142	0,06	46	0,64	12,5	0	0	37,16	16,26	45	0,6	Перевалов А.Я. 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
54-7з-2020	Салат из белокачанной 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.
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
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		870	29,12	29,13	116,22	925	0,39	254,2	10,03	92,23	1033,64	1196,42	1551,9	165,7	667	48,65	
Итого за день		1420	48,17	48,22	192,54	1591,38	0,67	354,8	10,07	173,85	1155,64	1209,42	1909,3	245,26	1073	51,29	
10 день																	
Завтрак																	
256	Макаронные изделия отварные	200	6,7	6,6	12,45	246	0,08	42	1,19	0	149	53	16	10	60	1,4	Перевалов А.Я. 2021г
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	8,47	11,89	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	67	0,01	0	0	0,6	0	0	3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г

573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0	0	0	10	7	33	0,55	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		550	19,07	18,99	75,95	557,1	0,19	46,7	5,17	1,07	307	225	51,4	66,7	203,1	3,41	
Обед																	
114	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	250	3,84	7,02	26,55	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
388	Пюре из гороха	180	12,5	11,18	35,73	262,8	0,42	18	4,68	0	199	651	81,9	78,3	196,2	6,2	Перевалов А.Я. 2021г
298	Ленивые голубцы с соусом	110	3,85	5,66	25,04	164	0,06	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	Тутельян В.А. 2011г
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	60	7,95	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.
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	5,1	4,2	7,7	0,82	Перевалов А.Я. 2021г
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	8	5,6	26	0,44	Перевалов А.Я. 2021г
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08	0	0	0	0	0	9,9	19,8	70,2	1,32	Перевалов А.Я. 2021г
Итого обед		870	33,78	33,73	135,03	883,02	0,67	294,87	8,74	26,85	729,8	1509,3	202,05	176	519,4	11,33	
Итого за день		1420	52,85	52,72	210,98	1440,12	0,86	341,57	13,91	27,92	1036,8	1734,3	253,45	242,7	722,5	14,74	
Итого за 10 дней		14090	491,66	491,72	1966,33	14089,59	7,79	4905,6	117,37	619	10528,2	17331,4	10002,4	2990,8	9596,3	296,28	
В среднем за 1 день		1409	49,17	49,17	196,63	1408,96	0,78	490,56	11,74	61,90	1052,82	1733,14	1000,24	299,08	959,63	29,63	

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),

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. (2021г)

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