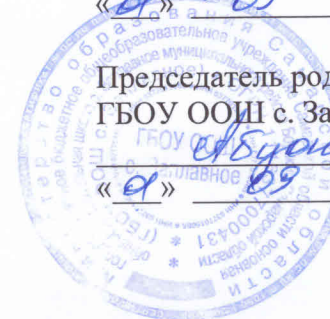


Утверждаю  
Ген. Директор ООО «КДП «Борский»  
Закамалдин О.А.  
«01» сентября 2026г.



Подписан: Гусева  
Людмила Сергеевна  
ОИ: С-ИП, О.И. Директор,  
О-ГБОУ ООШ  
с. Заплавное, Сты-Гусева  
Людмила Сергеевна,  
E=zaplav\_sch@samara.ed  
u.ru  
Дата: 2026-10-19 10:00:  
36

Согласовано  
Директор ГБОУ ООШ с. Заплавное  
Л.С. Гусева  
«01» 09 2026г.



Председатель родительского комитета  
ГБОУ ООШ с. Заплавное  
«01» 09 2026г.

**Примерное двадцатидневное меню рациона питания  
для детей с ОВЗ в возрасте от 11 до 18 лет  
в государственном бюджетном общеобразовательном  
учреждении Самарской области  
основной общеобразовательной школы с. Заплавное  
муниципального района Борский Самарской области**

## ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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       |                                                |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 236           | Каша рисовая<br>молочная жидкая                | 200     | 5,16    | 5,52   | 20,18          | 208                                     | 0,06        | 39,8   | 0     | 1,34  | 0                       | 0       | 128,2  | 29,6   | 139,8  | 0,14  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 526           | Оладьи с джемом                                | 150     | 12      | 11,8   | 40             | 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<br>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     | 17,36   | 17,42  | 69,48          | 575                                     | 0,23        | 104,1  | 2,38  | 1,98  | 639,7                   | 326,9   | 250,3  | 58,8   | 303,5  | 2,26  |                                            |
| Обед          |                                                |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем        | 250     | 6,77    | 7,37   | 20,32          | 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. |
| 202           | Каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 180     | 6,62    | 5,94   | 18,45          | 152,22                                  | 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<br>соусом                  | 110     | 5,4     | 6,8    | 14,65          | 220                                     | 0,13        | 35,2   | 8,25  | 9,5   | 290                     | 820     | 25     | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2016г                        |
| 21            | Салат из моркови<br>с чесноком                 | 60      | 1,4     | 5,4    | 5,8            | 94                                      | 0,02        | 0      | 0     | 5,2   | 0                       | 0       | 35     | 19     | 38     | 1,27  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси<br>сухоруктов                  | 200     | 1       | 0,5    | 15,8           | 81                                      | 0           | 15     | 0,05  | 0     | 0                       | 0       | 50     | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский<br>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     | 26,63   | 26,78  | 106,73         | 822,69                                  | 0,54        | 214,25 | 12,89 | 28,15 | 561,75                  | 1268,25 | 194,38 | 275,59 | 659,49 | 12,77 |                                            |
| Итого за день |                                                | 1420    | 43,99   | 44,2   | 176,21         | 1397,69                                 | 0,77        | 318,35 | 15,27 | 30,13 | 1201,45                 | 1595,15 | 444,68 | 334,39 | 962,99 | 15,03 |                                            |
| 2 день        |                                                |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                                |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 256           | Макаронные изделия<br>отварные                 | 200     | 6,7     | 6,6    | 19,4           | 244                                     | 0,08        | 42     | 1,19  | 0     | 149                     | 53      | 16     | 10     | 60     | 1,4   | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 54-5м-2020    | Котлеты из курицы с<br>соусом                  | 100     | 7,4     | 10,87  | 9,1            | 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>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     | 18,06   | 18,03  | 72,26          | 585,7                                   | 0,19        | 46,7   | 5,17  | 23,8  | 307                     | 225     | 1443   | 115,5  | 426    | 44,62 |                                            |
| Обед          |                                                |         |         |        |                |                                         |             |        |       |       |                         |         |        |        |        |       |                                            |
| 54-8с-2020    | Суп картофельный с<br>горохом                  | 250     | 7,35    | 9,45   | 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. |
| 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                       |
| 310           | Шницель рыбный<br>натуральный                  | 110     | 5,54    | 1,5    | 7,3            | 94                                      | 0,13        | 15     | 0     | 2,2   | 0                       | 0       | 44     | 25     | 154    | 0,81  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 2             | Салат Витаминный                               | 60      | 1,7     | 5,1    | 5,5            | 73                                      | 0,03        | 0      | 0     | 13    | 0                       | 0       | 34     | 18     | 30     | 0,93  | 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  | 25,05 | 25,08 | 100,18 | 712,42  | 0,61 | 172,5  | 4,44  | 48,8  | 312,95 | 1226,8  | 1569,65 | 173,95 | 693,9  | 48    |                                            |
| Итого за день |                                                   | 1420 | 43,11 | 43,11 | 172,44 | 1298,12 | 0,8  | 219,2  | 9,61  | 72,6  | 619,95 | 1451,8  | 3012,65 | 289,45 | 1119,9 | 92,62 |                                            |
| 3 день        |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 232           | Каша пшеничная<br>молочная жидкая                 | 200  | 8,26  | 10,64 | 15,26  | 134,6   | 0,14 | 39     | 0     | 1,7   | 0      | 0       | 139,4   | 37,8   | 194,4  | 1,89  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 530           | Ватрушки с джемом                                 | 100  | 5,89  | 7,45  | 20,3   | 185     | 0,12 | 0,11   | 34,3  | 1,51  | 0,19   | 140,62  | 98,29   | 25,92  | 128,01 | 1,33  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси<br>сухофруктов + С<br>витаминация | 200  | 1     | 0,5   | 15,8   | 81      | 0    | 15     | 0,05  | 0     | 0      | 0       | 50      | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский<br>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  | 18,95 | 18,99 | 75,96  | 517,6   | 0,31 | 54,11  | 34,35 | 3,21  | 0,19   | 140,62  | 297,69  | 72,72  | 359,41 | 3,87  |                                            |
| Обед          |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой и<br>картофелем                   | 250  | 9,15  | 13,05 | 28,18  | 188,25  | 0,2  | 861,25 | 3,68  | 42,25 | 666,25 | 1650    | 210     | 120    | 266    | 5,44  | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 166           | Каша рассыпчатая с<br>овощами (рис)               | 180  | 2,68  | 4,18  | 21,51  | 188,77  | 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<br>соусом                     | 100  | 7,2   | 6,1   | 7,12   | 127,1   | 0,05 | 4,7    | 3,98  | 0,47  | 158    | 172     | 22      | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 148           | Овощи свежие<br>(порциями)                        | 60   | 0,7   | 1,1   | 3,7    | 11      | 0,05 | 0      | 0     | 45,8  | 0      | 0       | 17      | 16     | 31     | 0,7   | 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    | 17,8    | 14,1   | 30,3   | 0,51  | 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  | 25,37 | 25,3  | 101,52 | 708,52  | 0,47 | 866,25 | 7,75  | 90,08 | 824,95 | 1842,8  | 306,85  | 260,88 | 638,12 | 9,92  |                                            |
| Итого за день |                                                   | 1410 | 44,32 | 44,29 | 177,48 | 1226,12 | 0,78 | 920,36 | 42,1  | 93,29 | 825,14 | 1983,42 | 604,54  | 333,6  | 997,53 | 13,79 |                                            |
| 4 день        |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 377           | Картофельное пюре                                 | 200  | 7,38  | 9,45  | 18,5   | 160     | 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<br>соусом                     | 110  | 5,4   | 6,8   | 14,65  | 220     | 0,13 | 35,2   | 8,25  | 9,5   | 290    | 820     | 25      | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2016г                        |
| 457           | Чай с сахаром + С<br>витаминация                  | 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  | 16,78 | 16,75 | 67,05  | 535     | 0,34 | 75,5   | 10,7  | 14,34 | 483,9  | 1589,6  | 90,1    | 88,2   | 368,7  | 5,87  |                                            |
| Обед          |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 100           | Рассольник<br>ленинградский                       | 250  | 4,23  | 2,45  | 27,19  | 109,5   | 0,09 | 0      | 0     | 7,1   | 0      | 0       | 16,75   | 25,5   | 61     | 0,86  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 256           | Макаронные изделия<br>отварные                    | 180  | 7,22  | 2,94  | 15,46  | 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<br>соусом                     | 100  | 7,4   | 10,87 | 9,1    | 127,1   | 0,05 | 4,7    | 3,98  | 0,47  | 158    | 172     | 22      | 48     | 108    | 1     | ФБУН "Новосибирский<br>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  | 26,49 | 26,53 | 105,96 | 806,3  | 0,36 | 179    | 5,75  | 11,33  | 642    | 438    | 141,25 | 126    | 358,9  | 5,68  |                                         |
| Итого за день |                                               | 1420 | 43,27 | 43,28 | 173,01 | 1341,3 | 0,7  | 254,5  | 16,45 | 25,67  | 1125,9 | 2027,6 | 231,35 | 214,2  | 727,6  | 11,55 |                                         |
| 5 день        |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 54-18к-2020   | Суп молочный с рисом                          | 200  | 8,28  | 10,8  | 12,25  | 143,02 | 0,3  | 131,6  | 6,36  | 3,64   | 563    | 931    | 757    | 97     | 611    | 1,8   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 82            | Фрукты свежие                                 | 100  | 2,46  | 3,56  | 15,78  | 106    | 0,06 | 0,02   | 0     | 20     | 0      | 0      | 32     | 18     | 22     | 4,4   | 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                    |
| 648           | Кисель+ С витаминизация                       | 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  | 15,78 | 15,84 | 63,31  | 511,1  | 0,41 | 131,62 | 6,36  | 103,64 | 563    | 931    | 807,2  | 122,96 | 672,42 | 7,03  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 54-7с-2020    | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250  | 5,45  | 3,88  | 18,94  | 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  | 7,53  | 6,18  | 19     | 182,8  | 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  | 7,5   | 18,76  | 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  | 25,51 | 25,53 | 102,11 | 740,8  | 0,75 | 150,38 | 6,57  | 57,4   | 316,55 | 1194,2 | 175,9  | 181,7  | 565,75 | 11,35 |                                         |
| Итого за день |                                               | 1410 | 41,29 | 41,37 | 165,42 | 1251,9 | 1,16 | 282    | 12,93 | 161,04 | 879,55 | 2125,2 | 983,1  | 304,66 | 1238,2 | 18,38 |                                         |
| 6 день        |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 202           | Каша гречневая рассыпчатая                    | 200  | 7,8   | 9,12  | 22,38  | 255,8  | 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  | 580,9  | 0,39 | 57     | 4,03  | 2      | 149    | 219    | 116,2  | 226,6  | 482,6  | 7,67  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 116           | Суп из овощей                                 | 250  | 5,38  | 3,57  | 31,15  | 135    | 0,3  | 0      | 0     | 29     | 0      | 0      | 91     | 73     | 181    | 2,82  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 256           | Макаронные изделия отварные                   | 180  | 6,66  | 5,84  | 18,37  | 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  | 7,4   | 10,87 | 9,1    | 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  | 26,28 | 26,25 | 105,13 | 749,9   | 0,57 | 42,8   | 5,26  | 42,51 | 307,7   | 245,8  | 184,4   | 177,6  | 476,9  | 8,59  |                                         |
| Итого за день |                                   | 1410 | 44,67 | 44,62 | 178,71 | 1330,8  | 0,96 | 99,8   | 9,29  | 44,51 | 456,7   | 464,8  | 300,6   | 404,2  | 959,5  | 16,26 |                                         |
| 7 день        |                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-16к-2020   | Каша "Дружба"                     | 200  | 8,9   | 8,94  | 28,05  | 228     | 0,07 | 33,25  | 1,46  | 0,53  | 335     | 156    | 115     | 27     | 123,00 | 0,50  | 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                    |
| 531           | Ватрушки с творогом               | 100  | 5,65  | 9,05  | 7,7    | 144     | 0,05 | 19     | 0     | 0     | 0       | 0      | 49      | 11     | 85     | 0,36  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 348           | Компот из свежих яблок + С        | 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  | 18,51 | 18,55 | 74,23  | 586,6   | 0,18 | 52,25  | 1,46  | 23,86 | 335     | 156    | 1569    | 95,5   | 466    | 43,08 |                                         |
| Обед          |                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-6с-2020    | Суп картофельный с клецками       | 250  | 7,27  | 12,47 | 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. |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                    | 230  | 12,56 | 12,7  | 40,3   | 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  | 26,26 | 26,28 | 105,16 | 709,31  | 0,4  | 1011,7 | 11,76 | 45,61 | 958,55  | 2063,2 | 259,25  | 258,65 | 605,3  | 10,07 |                                         |
| Итого за день |                                   | 1360 | 44,77 | 44,83 | 179,39 | 1295,91 | 0,58 | 1064   | 13,22 | 69,47 | 1293,55 | 2219,2 | 1828,25 | 354,15 | 1071,3 | 53,15 |                                         |
| 8 день        |                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |        |         |        |        |       |                                         |
| 166           | Каша рассыпчатая с овощами (рис)  | 200  | 5,64  | 10,26 | 26,35  | 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  | 7,2   | 6,1   | 7,12   | 127,1   | 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  | 16,84 | 16,86 | 67,37  | 525,18  | 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      | 250  | 6,48  | 8,48  | 31,37  | 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  | 6,4   | 5,35  | 7,42   | 103     | 0,06 | 10     | 0     | 2     | 0       | 0      | 34      | 31     | 165    | 0,74  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 84            | Салат Пестрый                     | 60   | 1     | 2     | 3,1    | 70      | 0,03 | 0      | 0     | 0     | 17      | 0      | 32      | 14     | 28     | 0,5   | 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. |

|               |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
|---------------|--------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-----------------------------------------|
| 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  | 25,18 | 25,2  | 100,84 | 713,65  | 0,55 | 922,25 | 6,09  | 48,57  | 876,45  | 2398,8  | 388,9  | 221,2  | 647,4  | 9,53  |                                         |
| Итого за день |                                                  | 1410 | 42,02 | 42,06 | 168,21 | 1238,83 | 0,71 | 927,25 | 10,16 | 50,77  | 1035,15 | 2591,6  | 450,62 | 321,94 | 914,56 | 12,47 |                                         |
| 9 день        |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 234           | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая        | 200  | 5,16  | 5,36  | 18,14  | 109,5   | 0,17 | 42,6   | 0     | 1,52   | 0       | 0       | 158,2  | 55,6   | 206,6  | 1,25  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 526           | Оладьи со сгущ. молоком                          | 150  | 12    | 12    | 44,8   | 329     | 0,17 | 64     | 2,29  | 0,6    | 639     | 306,1   | 117    | 25     | 156    | 1,3   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 648           | Кисель + С витаминизация                         | 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  | 18,4  | 18,44 | 73,62  | 583,58  | 0,34 | 106,6  | 2,29  | 82,12  | 639     | 306,1   | 283,4  | 81,56  | 369,02 | 2,83  |                                         |
| Обед          |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 113           | Суп лапша по-домашнему                           | 250  | 3,55  | 4,65  | 9,98   | 59,3    | 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  | 10,6   | 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   | 6,8   | 14,65  | 220     | 0,13 | 35,2   | 8,25  | 9,5    | 290     | 820     | 25     | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2016г                     |
| 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. |
| 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  | 25,32 | 25,33 | 101,22 | 788,7   | 0,39 | 254,2  | 10,03 | 92,23  | 1033,64 | 1196,42 | 1551,9 | 165,7  | 667    | 48,65 |                                         |
| Итого за день |                                                  | 1420 | 43,72 | 43,77 | 174,84 | 1372,28 | 0,73 | 360,8  | 12,32 | 174,35 | 1672,64 | 1502,52 | 1835,3 | 247,26 | 1036   | 51,48 |                                         |
| 10 день       |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 256           | Макаронные изделия отварные                      | 200  | 6,7   | 6,6   | 27,2   | 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  | 7,4   | 10,87 | 9,1    | 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 + С витаминизация | 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  | 18    | 17,97 | 72     | 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  | 16,55  | 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  | 4,87  | 3,57  | 20,34  | 182,8   | 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  | 20,04  | 164     | 0,06 | 22     | 2,47  | 15,03  | 74,6    | 381     | 45,2   | 33     | 133,1  | 1,23  | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 54-16з-2020   | Винегрет с растительным                          | 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  | 26,15 | 26,12 | 104,64 | 803,02  | 0,67 | 294,87 | 8,74  | 26,85 | 729,8   | 1509,3  | 202,05 | 176    | 519,4  | 11,33 |                                         |
| Итого за день |                                          | 1420 | 44,15 | 44,09 | 176,64 | 1360,12 | 0,86 | 341,57 | 13,91 | 27,92 | 1036,8  | 1734,3  | 253,45 | 242,7  | 722,5  | 14,74 |                                         |
| 11 день       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 227           | Каша ячневая вязкая                      | 200  | 6,24  | 5,55  | 22,12  | 209,2   | 0,12 | 38,6   | 0     | 1,26  | 0       | 0       | 154,4  | 35,6   | 238,2  | 0,9   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 526           | Оладьи с джемом                          | 150  | 12    | 13    | 42,6   | 329     | 0,12 | 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  | 18,44 | 18,65 | 74,02  | 576,2   | 0,24 | 102,9  | 2,38  | 1,9   | 639,7   | 326,9   | 276,5  | 64,8   | 401,9  | 3,02  |                                         |
| Обед          |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250  | 6,77  | 7,37  | 20,32  | 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  | 6,62  | 5,94  | 18,45  | 152,22  | 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  | 220     | 0,13 | 35,2   | 8,25  | 9,5   | 290     | 820     | 25     | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2016г                     |
| 43            | Салат картофельный с огурцами солеными   | 60   | 1,3   | 5,1   | 4,9    | 94      | 0,04 | 0      | 0     | 6,3   | 0       | 0       | 9      | 11,4   | 27,6   | 0,42  | 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  | 26,53 | 26,48 | 105,83 | 822,69  | 0,56 | 214,25 | 12,89 | 29,25 | 561,75  | 1268,25 | 168,38 | 267,99 | 649,09 | 11,92 |                                         |
| Итого за день |                                          | 1420 | 44,97 | 45,13 | 179,85 | 1398,89 | 0,8  | 317,15 | 15,27 | 31,15 | 1201,45 | 1595,15 | 444,88 | 332,79 | 1051   | 14,94 |                                         |
| 12 день       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 256           | Макаронные изделия отварные              | 200  | 6,7   | 6,6   | 19,4   | 244     | 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  | 7,4   | 10,87 | 9,1    | 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  | 18,06 | 18,03 | 72,26  | 585,7   | 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  | 7,35  | 9,45  | 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                    |
| 310           | Шницель рыбный натуральный               | 110  | 5,54  | 1     | 5,3    | 94      | 0,13 | 15     | 0     | 2,2   | 0       | 0       | 44     | 25     | 154    | 0,81  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 2             | Салат витаминный                         | 60   | 1,2   | 5,1   | 5,5    | 73      | 0,03 | 0      | 0     | 12    | 0       | 0       | 24     | 10     | 30     | 0,03  | 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    |                                                   | 870  | 24,55 | 24,58 | 98,18  | 712,42  | 0,61 | 172,5  | 4,44  | 48,8  | 312,95 | 1226,8  | 1569,65 | 173,95 | 693,9  | 48    |                                            |
| Итого за день |                                                   | 1420 | 42,61 | 42,61 | 170,44 | 1298,12 | 0,8  | 219,2  | 9,61  | 72,6  | 619,95 | 1451,8  | 3012,65 | 289,45 | 1119,9 | 92,62 |                                            |
| 13 день       |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 233           | Каша кукурузная<br>молочная жидкая                | 200  | 7,58  | 9,9   | 12,1   | 158,3   | 0,08 | 38     | 0     | 0     | 0      | 0       | 120,8   | 24,6   | 121,6  | 1,21  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 545           | Сдоба обыкновенная                                | 100  | 5,89  | 7,45  | 20,3   | 185     | 0,12 | 0,11   | 34,3  | 1,51  | 0,19   | 140,62  | 98,29   | 25,92  | 128,01 | 1,33  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 54-1хн-2020   | Компот из смеси<br>сухруктов + С<br>витаминизация | 200  | 1     | 0,5   | 15,8   | 81      | 0    | 15     | 0,05  | 0     | 0      | 0       | 50      | 2      | 4      | 0,1   | ФБУН "Новосибирский<br>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  | 18,27 | 18,25 | 72,8   | 541,3   | 0,25 | 53,11  | 34,35 | 1,51  | 0,19   | 140,62  | 279,09  | 59,52  | 286,61 | 3,19  |                                            |
| Обед          |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 54-7с-2020    | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями    | 250  | 9,15  | 11,05 | 28,18  | 188,25  | 0,2  | 861,25 | 3,68  | 42,25 | 666,25 | 1650    | 210     | 120    | 266    | 5,44  | ФБУН "Новосибирский<br>НИИ гигиены" 2021г. |
| 166           | Каша рассыпчатая с<br>овощами (рис)               | 180  | 2,68  | 4,18  | 21,51  | 188,77  | 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<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. |
| 58            | Салат из моркови<br>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                       |
| 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  | 26,27 | 26,3  | 105,32 | 798,52  | 0,44 | 866,25 | 7,75  | 49,48 | 824,95 | 1842,8  | 312,15  | 253,98 | 622,52 | 10,8  |                                            |
| Итого за день |                                                   | 1410 | 44,54 | 44,55 | 178,12 | 1339,82 | 0,69 | 919,36 | 42,1  | 50,99 | 825,14 | 1983,42 | 591,24  | 313,5  | 909,13 | 13,99 |                                            |
| 14 день       |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| Завтрак       |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 377           | Картофельное пюре                                 | 200  | 7,38  | 9,45  | 18,5   | 160     | 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<br>соусом                     | 110  | 5,4   | 6,8   | 14,65  | 220     | 0,13 | 35,2   | 8,25  | 9,5   | 290    | 820     | 25      | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2016г                        |
| 457           | Чай с сахаром + С<br>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  | 16,78 | 16,75 | 67,05  | 535     | 0,34 | 75,5   | 10,7  | 14,34 | 483,9  | 1589,6  | 90,1    | 88,2   | 368,7  | 5,87  |                                            |
| Обед          |                                                   |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |         |         |        |        |       |                                            |
| 100           | Рассольник<br>ленинградский                       | 250  | 6,79  | 2,45  | 27,19  | 109,5   | 0,09 | 0      | 0     | 7,1   | 0      | 0       | 16,75   | 25,5   | 61     | 0,86  | Перевалов А.Я. 2021г                       |
| 256           | Макаронные изделия                                | 180  | 4,66  | 2,94  | 15,46  | 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  | 7,4   | 10,87 | 9,1    | 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  | 26,49 | 26,53 | 105,96 | 806,3  | 0,36 | 179    | 5,75  | 11,33  | 642    | 438    | 141,25 | 126    | 358,9  | 5,68  |                                         |
| Итого за день |                                               | 1420 | 43,27 | 43,28 | 173,01 | 1341,3 | 0,7  | 254,5  | 16,45 | 25,67  | 1125,9 | 2027,6 | 231,35 | 214,2  | 727,6  | 11,55 |                                         |
| 15 день       |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 139           | Суп молочный с макаронными изделиями          | 200  | 8,28  | 10,8  | 12,25  | 143,02 | 0,3  | 131,6  | 6,36  | 3,64   | 563    | 931    | 757    | 97     | 611    | 1,8   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 82            | Фрукты свежие                                 | 100  | 2,46  | 3,56  | 15,78  | 106    | 0,06 | 0,02   | 0     | 20     | 0      | 0      | 32     | 18     | 22     | 4,4   | 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                    |
| 648           | Кисель + С витаминизация                      | 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  | 15,78 | 15,84 | 63,31  | 511,1  | 0,41 | 131,62 | 6,36  | 103,64 | 563    | 931    | 807,2  | 122,96 | 672,42 | 7,03  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 54-2с-2020    | Борщ с капустой и картофелем                  | 250  | 5,45  | 3,88  | 18,94  | 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  | 7,53  | 6,18  | 19     | 182,8  | 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  | 7,5   | 18,76  | 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  | 25,51 | 25,53 | 102,11 | 740,8  | 0,75 | 150,38 | 6,57  | 57,4   | 316,55 | 1194,2 | 175,9  | 181,7  | 565,75 | 11,35 |                                         |
| Итого за день |                                               | 1410 | 41,29 | 41,37 | 165,42 | 1251,9 | 1,16 | 282    | 12,93 | 161,04 | 879,55 | 2125,2 | 983,1  | 304,66 | 1238,2 | 18,38 |                                         |
| 16 день       |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 202           | Каша гречневая рассыпчатая                    | 200  | 7,8   | 9,12  | 22,38  | 255,8  | 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  | 580,9  | 0,39 | 57     | 4,03  | 2      | 149    | 219    | 116,2  | 226,6  | 482,6  | 7,67  |                                         |
| Обед          |                                               |      |       |       |        |        |      |        |       |        |        |        |        |        |        |       |                                         |
| 116           | Суп из овощей                                 | 250  | 5,38  | 3,57  | 31,15  | 135    | 0,3  | 0      | 0     | 29     | 0      | 0      | 91     | 73     | 181    | 2,82  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 256           | Макаронные изделия отварные                   | 180  | 6,66  | 5,84  | 18,37  | 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  | 7,4   | 10,87 | 9,1    | 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  | 26,28 | 26,25 | 105,13 | 749,9   | 0,57 | 42,8   | 5,26  | 42,51 | 307,7  | 245,8  | 184,4   | 177,6  | 476,9  | 8,59  |                                         |
| Итого за день |                                          | 1410 | 44,67 | 44,62 | 178,71 | 1330,8  | 0,96 | 99,8   | 9,29  | 44,51 | 456,7  | 464,8  | 300,6   | 404,2  | 959,5  | 16,26 |                                         |
| 17 день       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 235           | Каша пшенная молочная жидкая             | 200  | 7,46  | 7,44  | 22,02  | 219,6   | 0,19 | 39     | 0,00  | 1,3   | 0      | 0      | 131,8   | 46,8   | 182,80 | 1,20  | 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                    |
| 531           | Ватрушки с творогом                      | 100  | 5,65  | 9,05  | 7,7    | 144     | 0,05 | 19     | 0     | 0     | 0      | 0      | 49      | 11     | 85     | 0,36  | 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  | 17,07 | 17,05 | 68,2   | 578,2   | 0,3  | 58     | 0     | 24,63 | 0      | 0      | 1585,8  | 115,3  | 525,8  | 43,78 |                                         |
| Обед          |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 54-6с-2020    | Суп картофельный с клецками              | 250  | 7,27  | 12,47 | 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. |
| 54-12м-2020   | Плов с курицей                           | 230  | 12,56 | 12,7  | 40,3   | 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  | 26,26 | 26,28 | 105,16 | 709,31  | 0,4  | 1011,7 | 11,76 | 45,61 | 958,55 | 2063,2 | 259,25  | 258,65 | 605,3  | 10,07 |                                         |
| Итого за день |                                          | 1360 | 43,33 | 43,33 | 173,36 | 1287,51 | 0,7  | 1069,7 | 11,76 | 70,24 | 958,55 | 2063,2 | 1845,05 | 373,95 | 1131,1 | 53,85 |                                         |
| 18 день       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 166           | Каша рассыпчатая с овощами (рис)         | 200  | 5,64  | 10,26 | 26,35  | 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  | 7,2   | 6,1   | 7,12   | 127,1   | 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  | 16,84 | 16,86 | 67,37  | 525,18  | 0,16 | 5      | 4,07  | 2,2   | 158,7  | 192,8  | 61,72   | 100,74 | 267,16 | 2,94  |                                         |
| Обед          |                                          |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |         |        |        |       |                                         |
| 95            | Борщ с капустой, картофелем и говядиной  | 250  | 6,98  | 8,98  | 32,37  | 180     | 0,2  | 861,25 | 3,68  | 42,25 | 666,25 | 1650   | 210     | 120    | 266    | 5,44  | Перевалов А.Я. 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  | 6,4   | 5,35  | 7,42   | 103     | 0,06 | 10     | 0     | 2     | 0      | 0      | 34      | 31     | 165    | 0,74  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 84            | Салат Пестрый                            | 60   | 1     | 2     | 3,1    | 70      | 0,03 | 0      | 0     | 0     | 17     | 0      | 32      | 14     | 28     | 0,5   | 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  | 25,68 | 25,7  | 101,84 | 715,4   | 0,55 | 922,25 | 6,09  | 48,57  | 876,45  | 2398,8  | 388,9  | 221,2  | 647,4  | 9,53  |                                         |
| Итого за день |                                                  | 1410 | 42,52 | 42,56 | 169,21 | 1240,58 | 0,71 | 927,25 | 10,16 | 50,77  | 1035,15 | 2591,6  | 450,62 | 321,94 | 914,56 | 12,47 |                                         |
| 19 день       |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 230           | Каша манная молочная жидкая                      | 200  | 5,35  | 5,6   | 19,24  | 112     | 0,08 | 40,2   | 0     | 1,38   | 0       | 0       | 136,8  | 20,4   | 122,4  | 0,46  | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 526           | Оладьи со сгущ. молоком                          | 150  | 12    | 12    | 44,8   | 329     | 0,17 | 64     | 2,29  | 0,6    | 639     | 306,1   | 117    | 25     | 156    | 1,3   | Перевалов А.Я. 2021г                    |
| 648           | Кисель + С витаминизация                         | 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  | 18,59 | 18,68 | 74,72  | 586,08  | 0,25 | 104,2  | 2,29  | 81,98  | 639     | 306,1   | 262    | 46,36  | 284,82 | 2,04  |                                         |
| Обед          |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 113           | Суп лапша по-домашнему                           | 250  | 3,55  | 4,65  | 9,98   | 59,3    | 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  | 10,6   | 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   | 6,8   | 14,65  | 220     | 0,13 | 35,2   | 8,25  | 9,5    | 290     | 820     | 25     | 45     | 230    | 3,4   | Тутельян В.А. 2016г                     |
| 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. |
| 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  | 25,32 | 25,33 | 101,22 | 788,7   | 0,39 | 254,2  | 10,03 | 92,23  | 1033,64 | 1196,42 | 1551,9 | 165,7  | 667    | 48,65 |                                         |
| Итого за день |                                                  | 1420 | 43,91 | 44,01 | 175,94 | 1374,78 | 0,64 | 358,4  | 12,32 | 174,21 | 1672,64 | 1502,52 | 1813,9 | 212,06 | 951,82 | 50,69 |                                         |
| 20 день       |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| Завтрак       |                                                  |      |       |       |        |         |      |        |       |        |         |         |        |        |        |       |                                         |
| 256           | Макаронные изделия отварные                      | 200  | 6,7   | 6,6   | 27,2   | 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  | 7,4   | 10,87 | 9,1    | 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 + С витаминизация | 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  | 18    | 17,97 | 72     | 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  | 16,55  | 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  | 4,87  | 3,57  | 20,34  | 182,8   | 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  | 20,04  | 164     | 0,06 | 22     | 2,47  | 15,03  | 74,6    | 381     | 45,2   | 33     | 133,1  | 1,23  | Тутельян В.А. 2011г                     |
| 54-16з-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   | 26,15   | 26,12   | 104,64  | 803,02   | 0,67   | 294,87 | 8,74   | 26,85  | 729,8   | 1509,3  | 202,05  | 176   | 519,4  | 11,33  |                      |
| Итого за день       |                | 1420  | 44,15   | 44,09   | 176,64  | 1360,12  | 0,86   | 341,57 | 13,91  | 27,92  | 1036,8  | 1734,3  | 253,45  | 242,7 | 722,5  | 14,74  |                      |
| Итого за 20 дней    |                | 28200 | 870,57  | 871,17  | 3483,05 | 26336,89 | 16,07  | 9576,8 | 309,06 | 1458,9 | 19958,7 | 35235,2 | 19871,4 | 6056  | 19475  | 598,96 |                      |
| В среднем за 1 день |                | 1410  | 43,5285 | 43,5585 | 174,153 | 1316,845 | 0,8035 | 478,84 | 15,453 | 72,943 | 997,933 | 1761,76 | 993,569 | 302,8 | 973,77 | 29,948 |                      |

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)

и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011 г) и (2016 г)

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль