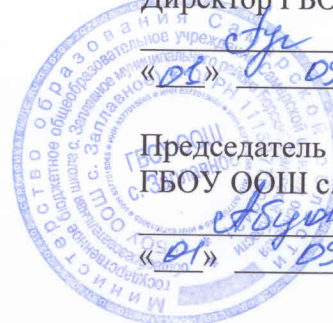


Утверждаю
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
«01» сентября 2026г.



Подпись: Гусева Людмила
Сергеевна
DN: C=RU, OU=Директор,
O=ГБОУ ООШ с.Заплавное,
CN=Гусева Людмила Сергеевна,
E=zaplav_sch@samara.edu.ru
Дата: 2026-10-15 12:16:03

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



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

**Примерное двадцатидневное меню рациона питания
для детей в возрасте от 7 до 11 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 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																	
236	Каша рисовая 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 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
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 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
21	Салат из моркови 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 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	26,63	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 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 витаминация	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	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
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	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 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 сухофруктов + С витаминация	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	18,95	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 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 НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с 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 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.
148	Овощи свежие (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 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 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 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 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 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	
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, тушеная 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
54-73-2020	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
54-163-2020	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	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	1,2	0	0	24	18	20	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 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 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	18,27	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 макаронными 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 НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с 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 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
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 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 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 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 отварные	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