

**Примерное двухнедельное меню рациона питания
для детей в возрасте от 11 до 18 лет
в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской
области средней общеобразовательной школе "Образовательный центр"
имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области**

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергет ическая ценност ь,ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг								Сборник
							В 1	В 2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 день																				
Завтрак																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	180	5	6,90	23,9	178	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	49,90	4,10	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	100	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	28,8	2,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
532	Десерт фруктовый *	50	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	9	11	2,2	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		530	11,1	9,2	87,5	476,8	0,17	0,15	54,26	2,15	10,53	542	213	191,6	45,6	180,6	3,4	78,7	6,7	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с зеленою	250	28,87	37,88	35,62	600,38	0,14	0,2	676,25	3,08	67,2	613,7	1146	232,5	81,25	193,7	2,99	95,38	2,14	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,07	286,6	0,25	0,14	32,99	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,75	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
347	Биточки морские	110	11,5	3,9	6,3	106	0,09	0	0,02	0	1	0	0	25	18	110	0,6	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		930	58,31	60,57	155,84	1399,15	0,52	0,36	830,76	8,38	95,29	1128	1649	1729	414,3	781,7	50,76	135,2	6,64	
Итого за день		1460	69,41	69,77	243,34	1875,95	0,69	0,51	885,02	10,53	105,8	1670	1862	1921	459,9	962,3	54,16	213,9	13,34	
2 день																				
Завтрак																				
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
4-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г

Итого завтрак		500	26,2	12,1	76,1	516,42	0,13	0,1	163,4	5,59	3,19	319,7	397	59,7	105,8	179,2	2,9	35,4	14,3	
Обед																				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	41,75	28,7	101,7	832,13	0,91	0,35	607	10,4	29,75	598,7	2390	168,7	181	502	9,2	99,75	12,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
49	Салат витаминный	100	2,35	9,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92	24,95	50,77	0,85	0	0	Тутельян В.А. 2011г
348	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		920	72,43	52,43	221,66	1645,11	1,2	0,61	782,02	17,97	117,8	1195	3740	1729	454,7	1011	54,42	148,6	27,66	
Итого за день		1420	98,63	64,53	297,76	2161,53	1,33	0,71	945,42	23,56	121	1515	4137	1789	560,5	1191	57,32	184	41,96	
3 день																				
Завтрак																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	6,11	10,72	32,38	251	0,08	0,17	58	0,46	1,17	359,2	187,7	133,8	20,3	118,2	0,47	0	0	Тутельян В.А. 2011г
401	Оладьи с джемом	165	11,63	11,48	72,29	439	0,23	0,24	27,5	2,29	0,9	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	0	0	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		545	17,9	22,36	128,55	787,6	0,32	0,41	85,5	2,75	25,4	998,2	493,8	1656	121,5	530,9	44,29	0	0	
Обед																				
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,1	0,06	122	1,79	8,6	116,3	513	17,2	26	68,25	1,08	20,95	0,29	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6	120,9	0,04	0,03	402,7	0,66	28,9	146	267	37,4	18,6	31,3	0,9	16,4	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		920	36,44	28,11	132,47	958,38	0,24	0,15	703,2	6,81	40,65	432,3	1122	177,8	230,2	298	4,11	51,95	14,79	
Итого за день		1465	54,34	50,47	261,02	1745,98	0,56	0,56	788,7	9,56	66,05	1430	1615	1834	351,7	828,9	48,4	51,95	14,79	
4 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
4-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	50	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		500	24,42	13,3	65,74	479,28	0,24	0,23	192,7	6,23	16,24	426,5	1231	111,9	126,2	321,3	3,4	174	15,16	
Обед																				
115	Суп с крупой (гречневой)	250	0,57	4,8	1,72	51,25	0,09	0,19	26,4	1,82	0,72	112,6	220	151,6	45	151,6	1,06	21,2	3,28	Тутельян В.А. 2011г
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	20,1	19,3	17,1	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		930	34,72	38,55	104,99	901,72	0,33	0,42	90,2	11,35	14,26	552,3	1141	263,7	239,2	485,1	6,56	86,9	3,78	
Итого за день		1430	59,14	51,85	170,73	1381	0,57	0,65	282,9	17,58	30,5	978,8	2373	375,6	365,4	806,5	9,96	260,9	18,94	
5 день																				
Завтрак																				
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,68	0,25	0,44	33	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,7	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
4-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		500	30,73	14,88	86,48	601,1	0,32	0,51	169,8	9,17	3,19	349,5	606,8	65,5	242,8	355,2	7	41,3	18,4	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	29,38	38,13	63,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,3	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	0	0	Тутельян В.А. 2011г

58	Салат из редьки с овощами	100	1,72	6,09	6,43	87,5	0,02	0,03	0	0,28	19,35	88,4	3245	40	10,3	24,67	1,11	0	0	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	930	66,02	54,1	189,31	1504,53	0,81	0,51	884,33	11,11	99,96	1028	5955	1823	402,2	908,1	54,85	135,6	12,92	
	Итого за день	1430	96,75	68,98	275,79	2105,63	1,13	1,02	1054,13	20,28	103,2	1378	6561	1889	645	1263	61,85	176,9	31,32	
6 день																				
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	3,68	6,96	10,96	208,24	0,02	0,02	30,5	2,08	0,53	285	385	221,6	79,6	198	2,1	0	0	Тутельян В.А. 2011г
404	Оладья с творогом и сгущ	170	15,46	13,97	64,55	446	0,22	0,3	40,8	2,05	0,73	583,4	345,3	209,7	54,39	256,4	1,93	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
	Итого завтрак	520	19,44	20,93	82,21	682,14	0,24	0,33	71,68	4,23	2,42	869,7	760,5	438,2	138,6	462,9	4,83	0	0	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с зеленью	250	28,87	37,88	35,62	600,38	0,14	0,2	676,25	3,08	67,2	613,7	1146	232,5	81,25	193,7	2,99	95,38	2,14	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	20,1	19,3	17,1	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0,15	3,8	131	227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	930	62,82	68,53	153,09	1479,15	0,34	0,45	754,19	12,72	80,5	1184	2274	390,1	257,9	504,9	8,39	181,1	3,24	
	Итого за день	1450	82,26	89,46	235,3	2161,29	0,58	0,78	825,87	16,95	82,92	2053	3034	828,3	396,4	967,8	13,22	181,1	3,24	
7 день																				
Завтрак																				
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
4-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
248	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60	7,98	4,72	3,12	87	0,06	0,08	27	0,73	4,01	183,9	235,3	85	25,1	135,5	0,64	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	18,42	15,1	73,99	538,63	0,11	0,08	200,8	1,11	6,69	195,9	386,5	159,8	93,11	225	1,77	1,8	0,4	
Обед																				
54-10с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя пшеничная)	250	32	38,88	67,13	746	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	95	17,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,68	0,25	0,44	33	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,7	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	17,7	6	19	200,2	0,07	0,06	136,5	4,31	3,15	170	314	31	60,2	131,6	1,5	14,6	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
348	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		920	68,24	62,27	200,06	1629,15	0,57	0,74	836,2	14,09	70,61	949,8	1851	1685	484,1	955,9	52,17	136,3	36,15	
Итого за день		1430	86,66	77,37	274,05	2167,78	0,68	0,82	1037	15,2	77,3	1146	2238	1845	577,2	1181	53,94	138,1	36,55	
8 день																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	27,9	88,6	715,1	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,11	34,3	1,51	0,19	497,6	140,6	98,29	25,92	128	1,33	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		500	37,59	44,15	123,4	1040,9	0,42	1	166,2	7,96	3,87	1061	1092	859,8	126,7	746,2	3,83	104	12,4	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	29,38	38,13	21,38	891	0,25	0,33	861,25	3,68	42,25	666,3	1650	210	150	266	6,8	107	3,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,13	2	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
49	Салат витаминный	100	2,35	9,02	13,17	143,5	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259	47,9	24,95	50,77	0,85	0	0	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		890	63,74	72,79	100,7	1651,77	0,46	0,59	896,45	12,83	124,4	1189	2757	1718	374,9	773,1	52,72	151,9	3,5	
Итого за день		1390	101,33	116,94	224,1	2692,67	0,88	1,59	1062,65	20,79	128,3	2251	3849	2577	501,6	1519	56,55	255,9	15,9	
9 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

4-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		500	24,58	13,96	84,42	560,18	0,22	0,19	175,02	6,67	38,72	363,2	1072	1486	179,1	457,8	44,37	48,8	15,16	
Обед																				
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250																		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			28,88	20,88	71	588	0,3	0,23	638	4,9	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	4,73	
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03	0	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	0	0	Тутельян В.А. 2011г
449	Зразы с соусом	100	9,5	7,2	5,8	127	0,05	0	0,23	0	10	0	0	47	18	87	1	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		920	50,17	45,51	154,54	1260,48	0,41	0,26	787,03	5,52	32,2	625,7	1371	165,9	225,3	372,7	5,63	64,5	5,03	
Итого за день		1420	74,75	59,47	238,96	1820,66	0,63	0,45	962,05	12,19	70,92	988,9	2443	1652	404,4	830,6	50	113,3	20,19	
10 день																				
Завтрак																				
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
4-3соус-202	Соус красный основной	30	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	0	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		510	26,3	12,1	76,3	517,52	0,13	0,1	163,48	5,6	4,31	320,3	406,4	62,1	106,6	180,5	3	35,4	14,3	
Обед																				
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	250																		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			32	38,88	67,13	746	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	95	17,75	
54-23г2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

353	Тефтели рыбные с соусом	100	11,5	8,5	15,3	183,1	0,09	0	131,81	0,33	3,68	12	142	31	25,2	107,6	1	1,8	0,4	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
45	Салат из капусты с кукурузой	100	2,75	20,25	12	241,75	0,05	0,07	805	1,32	57,75	292	535	75	37,5	62,5	1,75	33	0,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,9	26,85	131,1	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	13,42	65,57	0	0	0	0	0	0	13,8	19,8	52,2	0,66	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		920	70,9	70,54	195,06	1694,28	0,85	0,41	1617,89	11,39	101,6	1104	2603	460,2	344,1	760,4	11,75	158,4	29,09	
Итого за день		1430	97,2	82,64	271,36	2211,8	0,98	0,51	1781,37	16,99	105,9	1424	3009	522,3	450,7	941	14,75	193,8	43,39	
Итого за 10 дней		14325	820,47	731,48	2492,41	20324,3	8,03	7,6	9625,11	163,63	891,7	14834	31123	15233	4713	10491	420,2	1770	239,6	
В среднем за 1 день		1432,5	82,047	73,148	249,241	2032,43	0,803	0,76	962,511	16,363	89,17	1483	3112	1523	471,3	1049	42,02	177	23,96	

Десерт фруктовый * - допускается выдача других фруктов

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),

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

в учреждениях образования Самарской области (2013 г)

и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

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

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль

