

Утверждено:
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Алексеевка
Чередникова Е.А.
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Пятровка
Сторожкова Н.Н.
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Ленино
Дремов А.Г.
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ пос. Чилинговский
Звягинцева Н.Н.
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Саяпина Н.А.
«30» августа 2021 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ СОШ с. Самовольно Ивановка
Пронина Т.А.
«30» августа 2021 г.

Перспективное сезонное 10-дневное меню для питания детей и подростков в возрасте от 12 до 18 лет обучающихся в школах муниципального района Алексеевский Самарской области

Согласовано.
Председатель
родительского комитета
ГБОУ СОШ с. Самовольно-
Ивановка
Кирилова Т.В.
30.08.2021 г.

Согласовано.
Председатель родительского
комитета ГБОУ СОШ с. Алексеевка
И.Н. Генашев

Согласовано
Председатель Совета
родителей ГБОУ
СОШ с. Герасимовка
Ахмед А.П. Садыков

Согласовано
Председатель
родительского комитета
ГБОУ СОШ с. Пятровка
Е.В. Болотина
30.08.2021

Согласовано
Председатель родительского
комитета ГБОУ СОШ пос. Чилинговский
Тихаченко Л.С. Тихаченко
30.08.2021 г.

Согласовано
Председатель Совета родителей
ГБОУ СОШ с. Ленино
Иванов Н.А.
30.08.2021

с. Алексеевка

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ 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	K	Ca	Mg	P	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 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.
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
240	Фрикадельки рыбные	80	6,41	2,19	6,08	70	0,06	0,06	19,5	0,48	0,66	718,2	155,3	29,04	20,82	88,34	0,6	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	1	7,1	5,4	89,5	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2	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		810	46,29	54,68	130,95	1199,95	0,35	0,38	825,05	5,95	104,4	1761	2123	1751	298	621,4	46,86	134,4	3,14	
Итого за день		1340	57,39	63,88	218,45	1676,75	0,52	0,53	879,31	8,1	114,9	2303	2336	1943	343,6	802	50,26	213,1	9,84	
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.
54-3соус-20	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.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-20	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.
49	Салат витаминный	40	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	0,03	0	0,36	19,74	93,24	104	19,17	9,98	20,31	0,34	0	0	Тутельян В.А. 2011г
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		810	75,5	46,72	226,02	1622,92	1,23	0,56	771	19,05	75,97	1011	3055	1667	526,1	1060	56,71	136,7	30,2	
Итого за день		1310	101,7	58,82	302,12	2139,34	1,36	0,66	934,4	24,64	79,16	1331	3452	1727	631,9	1239	59,61	172,1	44,5	
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
374	Шарлотка	120	3,71	4,74	39,6	209	0,06	0,08	42,5	0,07	0,22	14,73	19,54	3,82	1,73	5,89	0,16	0	0	Тутельян В.А. 2011г
648	Кисель + С витаминизация	200	1,24	3,38	9,94	145,08	0	0	0	0	80	0	0	8,2	0,96	6,42	0,28	0	0	Лапшина В.Т. 2004г
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		540	14,06	19,44	99,82	692,5	0,14	0,25	100,5	0,53	81,39	374	216,4	159	57,79	130,9	0,91	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)	150	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	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.
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	0,03	322,2	0,53	23,1	117	214	30	15	25	0,7	13,2	0,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	0,01	4,08	0,16	2,5	6	85	13	9	10	0,2	0,8	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		780	32,64	23,41	112,87	822,88	0,21	0,16	479,98	6,46	34,67	397,3	1012	124,4	221,4	274,1	3,51	47,75	14,29	
Итого за день		1320	46,7	42,85	212,69	1515,38	0,35	0,41	580,48	6,99	116,1	771,2	1228	283,4	279,2	405	4,42	47,75	14,29	
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.
54-3соус-20	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.
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	24,28	13,46	82,92	548,98	0,25	0,22	192,32	6,13	38,41	425,2	1201	1500	172,1	537,8	44,27	174	15,16	
Обед																				
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	24,5	27,7	91,2	711,4	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	104	23	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
188	Запеканка рисовая с творогом	150	5,53	7,96	28,55	211	0,03	0,07	39	0,51	0,04	395,4	58,44	37,72	18,51	86,78	0,58	0	0	Тутельян В.А. 2011г
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.	Яблоко*	110	0,5	0,5	12,7	57,7	0,31	0	124	0	11,19	0	0	579,9	135,9	593,5	6,79	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		720	35,23	37,06	165,8	1138	0,59	0,96	294,9	7,21	14,91	964,1	1009	1391	330,4	1343	9,47	104	23	
Итого за день		1220	59,51	50,52	248,72	1686,98	0,84	1,18	487,22	13,34	53,32	1389	2210	2891	502,5	1881	53,74	278	38,16	
5 день																				
Завтрак																				
212	Омлет с колбасой	120	14,74	28,42	2,54	324	0,14	0,44	269,2	0,92	0,2	754,4	229,6	89,2	18,74	229,2	2,6	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	40	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1	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		400	18,64	37,12	32,74	537,22	0,18	0,48	1246,7	1,57	5,08	875,1	423,6	124,9	78,34	266,8	4,2	13,6	0,1	
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.
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	23,8	8,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы	80	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
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
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		800	62	47,85	178,12	1387,37	0,73	0,5	892,15	10,21	88,61	913,3	2715	1786	389,1	874	53,32	133,2	11,38	
Итого за день		1200	80,64	84,97	210,86	1924,59	0,91	0,98	2138,85	11,78	93,69	1788	3138	1911	467,4	1141	57,52	146,8	11,48	
6 день																				
Завтрак																				
188	Запеканка рисовая с творогом	150	5,53	7,96	28,55	211	0,03	0,07	39	0,51	0,04	395,4	58,44	37,72	18,51	86,78	0,58	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
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.

54-22м-2020	Пагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	0,11	260	6,71	11,3	281	739	32	93	193	2,1	42,8	17,1	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		440	24,3	7,6	42,1	332,72	0,13	0,12	260,38	6,81	12,46	282,3	778,4	52,1	132,4	201,9	2,9	42,8	17,1	
Обед																				
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	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.
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	23,8	8,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3соус-20	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	Биточки рыбные (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.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	1	7,1	5,4	89,5	0,02	0,01	97,2	0,42	3,01	268	170	16	13	29	0,6	10,5	0,2	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		810	72,15	54,13	183,9	1506,97	0,75	0,43	931,9	13,15	45,98	1267	2431	399,6	333,6	787,9	10,1	269,1	40,85	
Итого за день		1250	96,45	61,73	226	1839,69	0,88	0,55	1192,28	19,96	58,44	1549	3209	451,7	466	989,9	13	311,9	57,95	
Итого за 10 дней		12880	767,56	668,61	2357,25	18952,5	7,6	7,42	10905,3	146,41	856,9	15034	26449	15750	4420	10483	409,2	1883	248,1	
В среднем за 1 день		1288	76,756	66,861	235,725	1895,25	0,76	0,742	1090,53	14,641	85,69	1503	2645	1575	442	1048	40,92	188,3	24,81	

Фрукт * - допускается выдача других фруктов

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021 г)

и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

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

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль