

Утверждаю

Ген. Директор ООО «КДН» Борский.  
Закамалдин О.А. *Закамалдин*

«29» *Закамалдин* 2026г.

Согласовано

Директору ГБОУ ООП пос. Ильичевский  
Н.А. Звягинцева

«29» *Звягинцева* 2026г.

Согласовано

Директору ГБОУ СОШ с. Самовольно  
Ивановка

Т.А. Пронина

«29» *Пронина* 2026г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка  
*Чередникова* Е.А. Чередникова

«29» *Чередникова* 2026г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Летниково  
*Щавелева* М.Н. Щавелева

«29» *Щавелева* 2025г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
Н.А. Саяпина

«29» *Саяпина* 2026г.

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Патровка  
*Сторожкова* Н.Н. Сторожкова

«29» *Сторожкова* 2026г.

# Перспективное десятидневное меню для питания детей и подростков в лагерях дневного пребывания в школах муниципального района Алексеевский Самарской области

2026 год

Летний период

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							Сборщик	
							В1	В2	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	19
1 день																		
Завтрак																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	11,02	13,40	14,57	330,6	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,29	0,15	13,49	55,1	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	11,85	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
82	Фрукты свежие (Банан)	169	1,15	1,15	21,63	115,38	0,06		0		12		30,2	17	20		4,4	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		599	15,46	15,3	61,54	559,78	0,13	0,13	33,55	1,55	12,57	335,7	186	162,9	82,6	150,64	5,6	
Обед																		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	10,01	10,63	21,44	123,07	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,48	5,68	33,79	208,73	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	8,4	10,24	15,68	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	4,1	13,9	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1н-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1,03	0,51	16,2	83,03	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		810	31,92	32,06	127,86	816,06	0,28	0,31	791,1	8,71	112,37	946	1573,4	362,8	216,9	358,38	5,11	
Итого за день		1409	47,38	47,36	189,4	1375,84	0,41	0,44	824,65	10,26	124,94	1281,7	1759,4	525,7	299,5	509,02	10,71	
2 день																		
Завтрак																		
54-19с-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	13,85	13,95	32,3	357,55	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
526	Оладья с джемом	80	3	3,75	15,15	107,25	0,09		32		0,3			58,5	12,5	78	0,65	Перевалов А.Я. 2021г
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1	0,2	5,95	29,35	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
82	Фрукты свежие (Апельсин)	123,9	0,31	0,31	7,86	36,66	0,05		0		9		24,2	15,4	18		3,8	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		633,9	18,24	18,29	73,2	579,61	0,45	0,88	163,6	6,36	36,27	563	940,2	2247,9	210,2	932,44	47,92	
Обед																		

111	Суп крестьянский с круной (крупа рисовая)	200	2,61	6,6	9,21	77,08	0,07	0	4,4	15	20,2	51,4	0,72	Перевалов А.Я. 2021г ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,05	14	41,88	278,22	0,21	0,12	3,98	14	120	180	4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2Ам-2020	Шницель из курицы с соусом	100	15,41	9,4	33,7	146,17	0,05	0,06	3,98	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16г-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,15	1,96	7,71	128,69	0,03	0,02	0,53	20,2	16,1	35,7	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,35	0	7,87	32,78	0	0,01	1,16	6,9	4,6	8,5	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,68	20,14	98,35	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,88	0,38	11,19	54,64	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	810	32,83	33,02	131,7	815,93	0,36	0,21	9,79	104,5	278,5	384,48	7,22	
	Итого за день	1443,9	51,07	51,31	204,9	1395,54	0,81	1,09	46,06	2352,4	488,7	1316,92	55,14	

3 день

Завтрак

230	Каша манная молочная жидкая	200	12,12	12,9	16,86	313,5	0,07	40,2	1,38	136,8	20,4	122,4	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	11,4	88,05	0,01	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	Тутельян В.А. 2011г
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,15	0,15	16,65	69	0,01	0	0,6	3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
82	Фрукты свежие (Яблоко)	143,65	1,18	2,66	20,7	118,27	0,06	0	12	30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого завтрак	573,65	16,45	16,31	65,61	588,82	0,15	40,2	13,98	179,6	52,3	179,3	5,76	

Обед

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	9,78	10,08	24,42	199,7	0,73	0,28	8,34	135	145	402	7,38	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	150	3,22	5,02	25,81	226,52	0,03	27	23,8	2,61	19,01	61,5	0,53	Тутельян В.А. 2011г
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,8	7,62	4,44	123,6	0,06	10	2	34	31	165	0,74	Перевалов А.Я. 2021г
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	1,26	3,78	12,54	64,87	0,04	977,2	4,84	18	21	30	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	11,16	45,6	0	0,3	0,09	4,5	3,8	7,2	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,75	0,75	22,38	109,28	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,88	0,38	11,19	54,64	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	810	27,93	27,75	111,94	824,21	0,86	1500,5	30,68	220,51	289,41	666,58	10,25	
	Итого за день	1383,65	44,38	44,06	177,55	1413,03	1,01	1540,7	44,66	400,11	341,71	845,88	16,01	

4 день

Завтрак

54-18к-2020	Суп молочный с пшениной крупой	200	14,47	16,62	37,14	426,84	0,25	0,88	6,61	749	120	655	1,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0	4,02	16,74	0	0,01	1,16	6,9	4,6	8,5	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	60	3,03	1,11	19,83	101,38	0,07	6	0	10,6	7,6	42,6	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

Фрукты свежие (Банан)	146,42	0,47	0,47	11,17	47,01	0,06	0,92	137,98	7,35	16,8	776,3	1003,2	796,7	149,2	20	4,1	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак	606,42	18,15	18,2	72,16	591,97	0,38	0,92	137,98	7,35	16,8	776,3	1003,2	796,7	149,2	726,1	7,2	
Обед																	
Борщ с капустой и картофелем	200	8,14	12,25	29,45	442,6	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Рагу из овощей	150	3,2	3,06	11,96	108,87	0,06	0,06	46	0,64	12,51	441,8	264,66	37,16	16,26	45	0,6	Тутельян В.А. 2011г
Биточек из курицы с соусом	100	7,37	7,13	11,33	95,33	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Огурец в нарезке	60	0,68	0,11	4,5	12,71	0,03	0,045	12	0,24	12	9,6	169,5	27,6	16,8	50,4	0,72	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,39	12,25	62,78	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	40	2,25	0,45	13,43	65,57	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	20	1,13	0,23	6,71	32,78	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед	770	23,55	23,62	89,63	820,64	0,3	0,375	766,7	7,85	58,78	1142,4	1944,56	331,16	248,66	421,28	6,77	
Итого за день	1376,42	41,7	41,82	161,79	1412,61	0,68	1,295	904,68	15,2	75,58	1918,7	2947,76	1127,86	397,86	1147,38	13,97	
5 день																	
Завтрак																	
Каша вязкая молочная овсяная	200	9,46	7,48	15,18	314,38	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Бутерброд с джемом	45	1,78	4,02	9,44	148,89	0,02	0	20	0,1	0,1	0	0	8	4	16	0,5	Перевалов А.Я. 2021г
Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,22	0,11	10,23	41,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Фрукты свежие (Апельсин)	120,9	0,89	0,89	17,75	88,77	0,06	0	0	12	12	0	0	30,2	17	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак	565,9	12,35	12,5	52,6	593,84	0,29	0,18	72,7	2,47	12,66	346,7	293,8	180,7	87,8	275,2	7,5	
Обед																	
Суп лапша домашнему	200	1,95	7,38	18,33	87,97	0,04	0,02	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	Тутельян В.А. 2011г
Горошница	150	10,73	1,21	31,55	191,15	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Тефтели из курицы с соусом	110	11,26	14,03	16,32	308,32	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Салат овощной с яблоками	100	1,5	6,4	5,05	20,01	0	0	3,1	0	0	0	0	3,45	0,25	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	22,69	92,72	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	20	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед	820	30,09	30,07	120,79	831,3	0,62	0,3	49,2	12,47	33,23	1081,64	1427,82	1550,69	243,89	701,68	50,09	
Итого за день	1385,9	42,44	42,57	173,39	1425,14	0,91	0,48	121,9	14,94	45,89	1428,34	1721,62	1731,39	331,69	976,88	57,59	
6 день																	
Завтрак																	
Запеканка рисовая с творогом	150	14,43	16,63	21,07	342,57	0,07	0	39,4	0,1	0,1	0	0	64,3	29,5	137,60	0,58	Перевалов А.Я. 2021г
Пром.	30	3	0,6	15	88,05	0,01	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	Тутельян В.А. 2011г

186	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,14	0,14	15,82	65,55	0,01	0	0,6	3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г	
87	Фрукты свежие (Блок)	127,05	0,85	0,85	21,19	98,89	0,05	0	9	24,2	15,4	18	3,8	Перевалов А.Я. 2021г	
	Итого завтрак	507,05	18,42	18,22	73,08	595,06	0,14	39,4	9,7	101,1	59,8	192,5	5,28		
Обед															
116	Суп из овощей	200	7,74	11,5	25,56	281,2	0,3	0	29	91	73	181	2,82	Перевалов А.Я. 2021г	
	Салат Витаминный	100	1,14	4,85	14,73	69,35	0,03	0	13	34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г	
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	4,64	5,9	31,61	195,27	0,06	26,6	0	149	7	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	10,83	5,93	12,45	120,75	0,05	4,7	3,98	158	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,29	0	6,37	26,51	0	0,38	1,16	1,3	4,6	8,5	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
	Итого обед	810	29,14	29,08	117,57	824,21	0,44	31,68	5,27	43,63	220,2	368,38	6,25		
	Итого за день	1317,05	47,56	47,3	190,65	1419,27	0,58	71,08	5,27	53,33	292,4	280	560,88	11,53	
7 день															
Завтрак															
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	14,7	13,44	39,36	426,84	0,25	0,88	6,61	568	120	655	1,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
541	Булочка ванильная	60	1,34	2,74	13,71	104,42	0,06	29,7	0	12,1	7,2	40,6	0,58	Перевалов А.Я. 2021г	
54-2гн-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,12	0,06	5,58	22,8	0	0,3	0,09	0,7	3,8	7,2	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
82	Фрукты свежие (Апельсин)	166,75	0,36	0,36	9	41,98	0,05	0	9	24,2	15,4	18	3,8	Перевалов А.Я. 2021г	
	Итого завтрак	626,75	16,52	16,6	67,65	596,04	0,36	161,6	6,7	12,68	146,4	720,8	6,48		
Обед															
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	5,61	14,22	18,8	111,06	0,11	0,16	2,46	491	65	155	2,39	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-23г-2020	Горошница	150	10,73	8,68	31,55	191,15	0,44	0,9	3,9	166	70	215	4,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-14р-2020	Тефтели рыбные с соусом	110	7,73	4,45	30,41	200,91	0,06	10,73	0,56	30,7	30,2	139	0,77	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,54	3,06	6,57	119,7	0,02	0,03	4	101	16	67	1	Перевалов А.Я. 2021г	
54-1хг-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0,46	14,62	74,93	0	15	0,05	0	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,63	0,53	15,66	76,49	0	0	0	9,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	
	Итого обед	820	31,67	31,7	126,56	817,95	0,63	567,66	6,41	58,36	472,1	252,8	580,88	8,76	
	Итого за день	1446,75	48,19	48,3	194,21	1413,99	0,99	729,26	13,11	71,04	399,2	1301,68	15,24		
8 день															
Завтрак															
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,82	8,3	13,19	292,95	0,21	0,17	2,38	346	63	232	1,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	9,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г	

8	Кисель + С витаминизация	200	4,27	6,46	19,71	148,71	0	0	0	0	80	0	8,2	0,96	6,42	0,28	Лапина В.Т. 2004г
82	Фрукты свежие (Банан)	105,4	0,81	0,81	19,16	80,66	0,06	0	0	12	0	30,2	17	20	20	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого завтрак	535,4	15,9	15,97	63,96	581,02	0,27	0,17	52,4	2,38	92,52	346	282,2	115,76	258,86	6,58	
Обед																	
54-6с-2020	Суп картофельный с желтками	200	14,11	12,94	44,18	364,48	0,24	0,18	511	3,92	18,4	290	1110	52	180	2,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	220	8,96	9,81	38,06	256,93	0,13	35,2	9,5	0	0	0	25	45	230	3,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
25	Салат морковь с чесноком	100	1,52	4,88	4,64	68,8	0,06	0	1,8	0,04	0,04	0,7	20,8	28	51	0,63	Перевалов А.Я. 2021г
54-2лн-2020	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,21	29,45	0	0,01	0,3	0,09	0	0	4,5	3,8	7,2	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,45	13,43	65,57	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,23	6,71	32,78	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	780	28,13	28,39	114,23	818,01	0,43	0,19	546,5	4,01	29,74	290,7	1149,2	130,9	210,4	7,43	
	Итого за день	1315,4	44,03	44,36	178,19	1399,03	0,7	0,36	598,9	6,39	122,26	636,7	1431,4	320,5	326,16	727,94	14,01
9 день																	
Завтрак																	
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,03	12,16	12,07	269,33	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	205	2,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	60	6,6	3,58	17,05	159,32	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	42,6	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,15	0,15	22,4	92,72	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
82	Фрукты свежие (Яблоко)	111,75	0,58	0,58	14,4	67,18	0,05	0	9	0	0	0	24,2	15,4	18	3,8	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого завтрак	571,75	16,36	16,47	65,92	588,55	0,27	0,21	59,17	2,42	32,88	548	282	1563,8	490,6	48,27	
Обед																	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200	9,83	14,07	35,35	399,77	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	213	4,35	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,74	5,04	25,13	167,23	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	180	4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	9,38	9,22	20,51	88,97	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2,67	11,3	0,03	0,045	12	0,24	12	9,6	169,5	27,6	50,4	0,72	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,35	11,06	56,7	0	0	15	0,05	0	0	0	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,45	13,43	65,57	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,23	6,71	32,78	0	0	0	0	0	0	9,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	770	29,63	29,46	114,86	822,32	0,45	0,435	748,2	11,19	46,27	849,6	1898,9	308	556,28	10,17	
	Итого за день	1341,75	45,99	45,93	180,78	1410,87	0,72	0,645	807,37	13,61	79,15	1397,6	2180,9	1871,8	1046,88	58,44	
10 день																	
Завтрак																	

311	Каша кукурузная молочная	200	6,84	7,88	38,03	261,23	0,08		38		0													Перевалов А.Я. 2011г. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
311	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,23	0,11	10,46	42,75	0	0,01	0,3		0,09	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7								Перевалов А.Я. 2021г.
311	Булочка дорожная	60	13,76	12,89	25,46	188,28	0,07	0,03	6		0,64	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6								Перевалов А.Я. 2021г.
311	Фрукты свежие (Апельсин)	187,1	0,88	0,88	20,98	88,36	0,06		0		12		30,2	17	20	4,4									Перевалов А.Я. 2021г.
	Итого завтрак	647,1	21,71	21,76	94,93	580,62	0,21	0,04	44,3		0,73	207,7	77,8	166,1	53	191,4	6,91								
Обед																									
113	Суп лапша домашнему	200	2,26	8,55	21,22	101,86	0,04	0,02	10		0,32	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52								Тутельян В.А. 2011г. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-12м-2020	Плов с курицей	200	21,45	13,09	36,52	346,06	0,08	0,08	147		7,98	291	383	20	108	234	2								ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16м-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,32	7,37	7,37	123,09	0,03	0,02	121,5		0,53	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7								ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
699	Напиток лимонный	200	0,18	0,18	26,27	107,36	0,01	0	0		0	23,33	0	1395	50,5	22,5	41,67								Тутельян В.А. 2011г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,68	20,14	98,35	0	0	0		0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0								Тутельян В.А. 2011г.
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0		0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0								Тутельян В.А. 2011г.
	Итого обед	760	30,09	30,17	120,47	820,43	0,16	0,12	278,5		8,83	29,85	660,82	1484,44	252,74	526,38	44,89								
	Итого за день	1407,1	51,8	51,93	215,4	1401,05	0,37	0,16	322,8		9,56	41,89	738,62	1650,54	305,74	717,78	51,8								
	Итого за 10 дней	13826,9	464,54	464,94	1866,26	14066,37	7,18	6	6239,02		111,72	704,8	11342,4	17012,5	11534,6	3635,46	9151,24	304,44							
	В среднем за 1 день	1382,69	46,454	46,494	186,626	1406,637	0,718	0,6	623,902		11,172	70,48	1701,25	1153,46	363,546	915,124	30,444								

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

под редакцией профессора А.Я. Перевалова (2021 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

Меню составлено из расчета 187,00 рублей 00 копеек в день на одного ребенка