

Утверждаю:  
Индивидуальный  
Предприниматель  
Какурин А.И.  
« 05 » 2021 г.

Согласовано:  
Директор  
ГБОУ СОШ с. Парголова  
Степанова Е.А.  
« 05 » 2021 г.

Согласовано:  
Директор  
ГБОУ СОШ с. Алексеевка  
Чередишкова Е.А.  
« 05 » 2021 г.

Согласовано:  
Директор  
ГБОУ СОШ с. Парголова  
Савина Н.А.  
« 05 » 2021 г.

Согласовано:  
Директор  
ГБОУ СОШ с. Летниково  
Дремов А.П.  
« 05 » 2021 г.

Согласовано:  
Директор  
ГБОУ СОШ пос. Ильичевский  
Зячаничева Н.А.  
« 05 » 2021 г.

**Примерное десятидневное меню  
лагеря дневного пребывания для  
школ муниципального района  
Алексеевский Самарской области**

с. Алексеевка

Летний период

№ рецептур	Наименование блюда	Ненасыщ.	Белки	Жиры	Углевод.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг					Минеральные вещества мг							Сборник	
							В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I		Se
							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20
1 день																				
Завтрак																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	3	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
54-2гн-2020	Чай с сахаром + витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,03	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	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Яблоко	130,3	0,5	0,5	12,7	57,7	0,31	0	124	0	11,19	0	0	579,87	135,88	393,45	6,79	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		560,3	7,7	7,8	55	321,2	0,38	0,13	157,55	1,55	11,76	335,7	386	712,57	201,48	724,09	7,99	49,9	4,1	
Обед																				
54-1с-2020	Шн из свежей капусты со сметаной	200	23,1	30,3	28,5	480,3	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	76,3	1,71	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-1г-2020	Макарон отварные	150	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
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	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
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	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	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
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		745	49,8	48,1	126,35	1135,93	0,25	0,3	750,3	8,5	100,77	916	1490,4	349,4	211,6	347,88	4,89	124,2	16,01	
Итого за день		1305,3	57,5	55,9	181,35	1457,13	0,63	0,43	907,85	10,05	112,53	1251,7	1676,4	1061,97	413,08	1071,97	12,88	174,1	20,11	
2 день																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаринными 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
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
148	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,16	0,10	23,83	97,6	0,01	0	0	0	23,37	0	0	1305	90,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Апельсин	38,58	0,6	0,1	5,3	24,5	0,96	0,21	8,68	30,5	0,04	0	64,79	16,43	17,07	21,68	0,32	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		437,28	33,76	32,96	129,68	919,6	1,28	1,13	179,28	46,9	27,11	687	1017,49	2333,63	201,23	976,08	15,99	104	14,6	
Обед																				

54-11с-2020	Суп греческий с крупной крупой рисовой	200	24,7	11,1	56,2	666,7	0,18	0,18	572,3	3,89	32,1	481	974	1,7	76	202	2,4	76,9	6,3	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	0,13	200	6,71	11,3	281	739	32	90	193	2,1	42,8	17,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,1	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-3гв-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	6,4	4,6	8,5	0,8	0	0	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	0	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	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	700	51,1	30,1	109,25	991,43	0,33	0,33	800,68	10,86	52,56	770,7	1874,6	210,7	254,4	437,98	5,88	122,1	23,6	0	0	
	Итого за день	1233,58	84,86	72,06	238,93	1941,03	1,61	1,46	979,96	57,76	79,67	1455,7	2892,09	2544,33	455,63	1374,06	49,87	226,1	38,2	0	0	

## 3 день

## Завтрак

188	Запеканка рисовая с творогом	150	5,53	7,96	28,55	211	0,03	0,07	39	0,51	0,04	395,44	58,44	37,72	18,51	86,78	0,58	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-6хя-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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
Пром	Банан	130,65	2	0	29,1	124,3	0,03	0	0	7,5	0	0	6	31,5	21	0,45	0	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	510,65	9,83	8,46	79,85	436,8	0,08	0,08	43,08	8,17	2,54	401,44	149,44	91,42	61,71	132,03	1,22	0,8	0	0	0	

## Обед

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	33,4	23	81,4	665,7	0,73	0,28	486	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	79,8	10	0	0	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	0	0	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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-9л-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	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	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-2гп-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200	0,3	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	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	0	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	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	720	61,5	41,7	161,95	1275,13	1,04	0,53	858	16,38	27,1	965,7	2685,2	245,9	394,4	803,08	11,68	253,3	27,5	0	0	
	Итого за день	1230,65	71,33	50,16	243,9	1711,93	1,12	0,61	901,08	24,55	29,64	1367,14	2834,64	337,32	456,11	935,11	14,9	254,1	27,5	0	0	

## 4 день

## Завтрак

54-2в-2020	Смузи с яблоком и бананом	150	9,6	11,5	4,7	100,4	0,07	0,29	129,8	2,28	1,17	381	16,7	91	19	164	1,6	13,4	13,6	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-1лр-2020	Пирог из меда с изюмом	200	0,7	0	1,3	8,7	0	0	1,7	6,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г



Пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
Пром	Апельсин	26,55	0,1	0,1	5,3	24,5	0,96	0,21	0,48	40,5	0,04	0	64,29	16,43	11,93	24,64	0,32	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
Итого завтрак		456,55	12,7	12	41,7	321,6	1,03	0,5	133,48	42,83	1,51	283	240,49	198,67	60,73	193,08	2,02	0,4	17,6	
Обед																				
54-26-2020	Борщ с картофелем и вареной свеклой	200	23,5	10,5	50,5	97,1	0,16	0,21	609	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	83,8	1,98	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
106	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	150	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03		37					2,61	19,01	61,5	0,53			Тутельян В.А. 2011г.
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.
54-13-2020	Салат из свежих овощей	60	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200																		Тутельян В.А. 2011г.
			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	
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.
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
Итого обед		720	47,3	45,54	141,7	1197,84	0,26	0,29	721,6	7,04	60,64	796	1692,4	1640,01	298,11	657,38	48,45	114,0	16,28	
Итого за день		1176,55	60	57,54	183,4	1522,44	1,29	0,79	875,08	49,87	62,15	1077	1932,89	1838,64	367,84	830,46	50,47	148	33,88	
5 день																				
Завтрак																				
54-13к-2020	Каша вязкая молочная - пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-19г-2020	Масло сливочное (Порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	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	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
Пром	Яблоко	72,8	0,5	0,5	12,7	57,7	0,31	0	124	0	11,19	0	0	379,87	135,88	593,45	6,79	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
Итого завтрак		512,8	11	19,9	69,7	501,5	0,45	0,2	242,77	1,89	11,78	342,7	257	732,57	213,48	808,09	9,69	49,6	33,2	
Обед																				
113	Суп лапша по-домашнему	200	2,05	7,77	9,29	92,6	0,04	0,02	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
54-23г2020	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.
279	Тефтели из говядины с соусом	110	8,2	3,3	3	118,5	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-24-2020	Огурец в нарезке	40																		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,36	8	0,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2	
618	Квасель	200																		Лапшина В.Г. 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.
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
Итого обед		760	29,82	17,17	76,94	458,34	0,54	0,19	26	5,36	9,19	902,04	869,82	176,64	170,34	364,28	6,7	47,3	9,4	
Итого за день		1272,8	30,82	17,27	146,64	1080,83	0,99	0,39	268,77	9,26	20,97	1214,71	1136,32	839,21	383,82	1172,47	16,39	96,9	42,6	
6 день																				

Завтрак																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4	6,9	23,9	178	0,07	0,12	33,24	1,46	0,57	335	1,96	115	27	123,00	1150	49,00	4,10	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-9в-2020	Булочка школьная	60	4,5	1,4	34	173,8	0,07	0,03	8	0,04	0	207	47	10,6	7,6	42,6	96	28,8	2,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-23пн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	1,1	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,04	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
Пром	Банан	81,82	2	0	29,1	124,3	0,03	0	0	2,5	0	0	6	31,5	21	0,45	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		541,82	16	12,3	98,2	567,3	0,2	0,28	52,54	10,51	1,05	580,5	403	268,1	86,3	273,05	2,2	87,7	8,5	
Обед																				
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5	31,1	53,7	597,2	0,19	0,19	532,3	4,01	32,1	481	998	137	73	262	2,8	76,3	14,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-7г-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-9в-2020	Суп овощной томатному	200	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
54-3пн-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
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		720	52,5	59,4	112,75	1193,63	0,35	0,44	730,88	13,18	89,26	890,3	2196,6	249,3	212,2	541,38	7,7	135,5	15	
Итого за день		1261,82	68,5	71,7	210,95	1760,93	0,55	0,72	783,42	23,69	90,31	1470,8	2599,6	517,4	298,5	814,43	9,9	223,2	23,5	
7 день																				
Завтрак																				
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
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	35	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	11	132	5	75	0,2	0	2,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-2пн-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	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Апельсин	152,9	0,6	0,1	5,3	24,5	0,06	0,21	8,68	40,5	0,04	0	64,29	36,43	13,93	24,64	0,32	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		597,9	30,8	32,6	114,9	875,1	1,22	1,14	179,58	47,24	3,82	690,7	1023,29	935,13	177,53	762,28	2,62	104	25,2	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23,1	30,3	28,5	480,3	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,09	76,3	1,71	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-1г-2020	Макаронь отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	54	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-14р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	300	16,3	6,4	10,1	199	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358	223	30,7	30,2	1,00	0,77	121	9,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-3в-2020	Помидор в нарезке	40	0,0	0,2	3	17,1	0,05	0,03	106,1	0,56	20	2,4	257	13,7	16	20,8	0,7	1,6	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-10с-2020	Каша из смеси пшеничной	200	11,4	0	10,8	30	0	0	1,5	0,01	0	0	0	50	5	1	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



Пром	Хлеб ржаной	70	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	70	44,6	43,3	129,95	1090,53	0,28	0,29	690,73	6,04	74,36	1000,4	1413,1	113,3	189,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого за день	1327,9	75,4	75,9	245,85	1925,63	1,7	1,43	879,31	5,84	78,18	1698,1	2366,69	1250,43	367,33	1131,96	7,28	0	0	Тутельян В.А. 2011г
8 день																				
Завтрак																				
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200																		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
			8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	52,4	2,48	0,52	346	273	138	63	2,42	1,9	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-6кн-2020	Компот из вишни	200																		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
			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	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Яблоко	168	0,5	0,5	12,7	57,7	0,31	0	124	0	11,19	0	0	579,87	135,88	593,05	6,79	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	598	11,4	13,8	69,4	445	0,53	0,18	180,48	2,54	14,21	352	367,2	744,07	242,68	835,89	8,89	52,1	14,6	Тутельян В.А. 2011г
Обед																				
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200																		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
			23,1	16,7	57	470,3	0,24	0,18	511	3,92	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,0	4,73	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-2в-2020	Гречка с соусом	150	14,5	7,7	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	3,9	0	166	543	78	70	215	4,5	33,8	8,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
279	Гейрлеи 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
54-2з-2020	Огурец в термале	40	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 лимонадный	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
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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	760	62,96	38,46	160,63	1238,13	0,84	0,49	555,1	16,23	59,23	752,4	2604,4	1594,8	310,3	884,48	52,75	122,5	14,03	Тутельян В.А. 2011г
	Итого за день	1358	74,36	52,26	229,73	1683,13	1,37	0,67	735,58	18,77	73,44	1104,4	2971,6	2338,87	552,98	1720,37	61,64	174,6	28,63	Тутельян В.А. 2011г
9 день																				
Завтрак																				
188	Запеканка рисовая с творогом	150	5,53	7,96	28,55	211	0,03	0,07	39	0,51	0,04	395,44	58,44	37,72	18,51	86,78	0,58	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-2гн-2020	Чай с сахаром + с витаминизация	200																		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
			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	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Апельсин	136,9	0,6	0	5,3	24,5	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	36,43	13,93	24,64	0,32	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	516,9	8,33	8,46	52,25	521	0,99	0,29	47,98	41,1	0,12	396,14	152,73	91,85	71,04	119,06	1,6	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	23,5	30,5	50,5	571,1	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	211	4,35	85,8	1,98	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-4п-2020	Каша гречневая расширенная	150	18,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,3	3,98	0	149	219	14	120	180	0	22,3	3,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
230	Рыба запеченная	80	10,3	6,4	10,1	199	0,06	0,07	10,73	2,11	0,56	150	221	36,7	30,2	106	0,33	123	0,9	Тутельян В.А. 2011г

54-10м-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	0,03	322,2	0,53	23,1	117	211	30	13	25	0,7	13,2	0,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
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	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	0	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	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		720	47,76	52,96	152,03	1274,43	0,46	0,43	1049,43	9,88	80,79	1157	1994,4	1664,1	381,3	782,88	51,49	244,3	15,58	0	0	
Итого за день		1236,9	56,09	61,42	204,28	1595,43	1,45	0,72	1097,41	50,98	80,91	1553,14	2147,13	1755,95	452,34	901,94	53,09	244,3	15,58	0	0	
10 день																						
Завтрак																						
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,5	4,7	160,4	0,07	0,29	129,8	2,28	1,47	281	167	99	19	164	1,6	33,4	17,6	0	0	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	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром	Хлеб ржаной	113,33	2	0	29,1	124,3	0,03	0	0	0	3,5	0	0	6	31,5	21	0,45	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		493,33	13,76	12,06	69,58	441	0,11	0,29	129,8	9,78	24,8	281	182,2	1538,7	125,3	389,89	43,27	33,4	17,6	0	0	
Обед																						
113	Суп лапша по-домашнему	200	2,05	7,77	9,29	92,6	0,04	0,02	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	39,8	27,5	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,6	0,1	2	11,3	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	11,2	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2	0	0	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	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	0	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	0	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		700	34,65	16,87	77,84	576,43	0,14	0,14	165,3	8,55	10,8	923,74	581,62	92,14	201,14	306,48	3,7	42,2	27,7	0	0	
Итого за день		1193,33	48,41	28,93	147,42	1017,43	0,25	0,43	295,1	18,33	35,6	1204,74	763,82	1630,84	326,44	696,37	46,97	75,6	45,3	0	0	
Итого за 10 дней		12596,9	637,3	563,14	2022,45	15674,91	10,76	7,65	7723,56	317,18	683,4	13420,5	21411,7	14165	4074,07	10639	323,39	1932,6	312,51	0	0	
В среднем за 1 день		1259,69	63,73	56,314	202,245	1567,491	1,076	0,765	772,356	31,718	68,34	1342,05	2141,17	1416,5	407,407	1063,9	32,339	193,26	31,251	0	0	

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"

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Меню составлено из расчета 118,00 рублей в день на одного ребенка