





# ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

| № рецептур    | Наименование блюд                             | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углевод<br>ы,г | Энергетическая<br>ценност<br>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 СПбГЭУ 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. |  |         |
| 54-3сое-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-2021 | 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      | 23,33 | 0     | 0     | 0     | 139,5 | 50,5  | 22,5  | 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  | 65,7    | 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     | Лапина 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-2021 | 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  | 65,7    | 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        |                                          |      |       |       |        |         |      |      |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
| 54-18с-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  | Огулец 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. |



|             |                                            |      |       |       |        |         |      |      |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
|-------------|--------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------------|
| 54-6хн-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. |
|             | Итого завтрак                              | 490  | 14,03 | 10,56 | 90,75  | 515,02  | 0,11 | 0,11 | 49,08  | 1,31  | 2,54  | 608,4 | 209,6 | 74,52 | 69,91 | 139,8 | 1,38  | 29,6  | 2,6   |                                         |
| 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. |
| 54-4г-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. |
| 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. |
| 54-13с-2020 | Салат из свеклы отварной                   | 40   | 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. |
| 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                                 | 840  | 65,52 | 69,03 | 154,79 | 1500,75 | 0,49 | 0,53 | 754,85 | 15,48 | 79,74 | 1158  | 2395  | 387,1 | 367,7 | 638   | 11,39 | 178,6 | 6,54  |                                         |
|             | Итого за день                              | 1330 | 79,55 | 79,59 | 245,54 | 2015,77 | 0,6  | 0,64 | 803,93 | 16,79 | 82,28 | 1766  | 2604  | 461,6 | 437,6 | 777,8 | 12,77 | 208,2 | 9,14  |                                         |
| 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.                    |
| 54-3с-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 | Биточки 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. |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов + С            | 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                              | 500  | 24,84 | 13,68 | 80,97  | 578,73  | 0,1  | 0,06 | 178,5  | 4,36  | 3,15  | 170   | 323,2 | 96,81 | 116   | 197,5 | 2,13  | 14,6  | 14,2  |                                         |
| Обед        |                                            |      |       |       |        |         |      |      |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя пшениная) | 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. |
| 54-1г-2020  | Макаронные 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. |
| 297         | Фрикадельки из птицы с соусом              | 70   | 6,98  | 10,24 | 4,05   | 136     | 0,02 | 0,06 | 39,9   | 2,2   | 0,51  | 160,6 | 57,17 | 24,21 | 7,21  | 53,55 | 0,57  | 0     | 0     | Тутельян В.А. 2011г.                    |
| 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                                 | 800  | 52,13 | 59,74 | 173,3  | 1435,69 | 0,31 | 0,36 | 731,5  | 8,76  | 83,71 | 1004  | 1489  | 1660  | 270,1 | 667,2 | 46,78 | 115,8 | 17,85 |                                         |
|             | Итого за день                              | 1300 | 76,97 | 73,42 | 254,27 | 2014,42 | 0,41 | 0,42 | 910    | 13,12 | 86,86 | 1174  | 1812  | 1757  | 386,1 | 864,7 | 48,91 | 130,4 | 32,05 |                                         |
| 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         | Пища 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. |
| 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. |
| 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  | 65,7    | 0    | 0    | 0       | 0     | 0     | 0     | 13,8  | 19,8  | 52,2  | 0,66  | 0     | 0     | 0     | Тутельян В.А. 2011г.                    |
|             | Итого обед                                      | 830  | 62,09 | 71,87  | 93,33  | 1607,27 | 0,43 | 0,55 | 1873,65 | 12,49 | 79,92 | 1076  | 2662  | 1688  | 370,9 | 752,3 | 52,77 | 165,5 | 3,6   |                                         |
|             | Итого за день                                   | 1330 | 99,68 | 116,02 | 216,73 | 2648,17 | 0,85 | 1,55 | 2039,85 | 20,45 | 83,79 | 2138  | 3754  | 2547  | 497,6 | 1499  | 56,6  | 269,5 | 16    |                                         |
| 9 день      |                                                 |      |       |        |        |         |      |      |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
| Завтрак     |                                                 |      |       |        |        |         |      |      |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
| 54-2з-2020  | Горошница                                       | 180  | 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. |
| 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.                    |
| 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                                   | 510  | 28,94 | 9,48   | 87,6   | 549,92  | 0,53 | 0,17 | 159,7   | 4,96  | 30,02 | 361,9 | 929,5 | 1580  | 192,6 | 599,5 | 47,31 | 25,6  | 9,1   |                                         |
| Обед        |                                                 |      |       |        |        |         |      |      |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
| 54-6с-2020  | Суп картофельный с клецками                     | 250  | 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  | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-8г-2020  | Капуста тушеная с курицей                       | 200  | 3,6   | 5      | 14,5   | 118,7   | 0,03 | 0,06 | 133     | 1,13  | 31,9  | 166   | 505   | 82    | 32    | 62    | 1,2   | 25,5  | 0,7   | ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. |
| 54-2з-2020  | Огулец 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. |
| 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  | 65,7    | 0    | 0    | 0       | 0     | 0     | 0     | 13,8  | 19,8  | 52,2  | 0,66  | 0     | 0     | 0     | Тутельян В.А. 2011г.                    |
|             | Итого обед                                      | 770  | 40,03 | 27,33  | 134,27 | 941,47  | 0,35 | 0,33 | 779,3   | 6,28  | 58,34 | 463,1 | 1776  | 196,5 | 215,4 | 284,1 | 5,08  | 79,3  | 5,63  |                                         |
|             | Итого за день                                   | 1280 | 68,97 | 36,81  | 221,87 | 1491,39 | 0,88 | 0,5  | 939     | 11,24 | 88,36 | 825   | 2706  | 1777  | 408   | 883,7 | 52,39 | 104,9 | 14,73 |                                         |
| 10 день     |                                                 |      |       |        |        |         |      |      |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
| Завтрак     |                                                 |      |       |        |        |         |      |      |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |



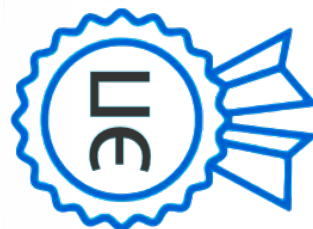
|             |                                           |       |        |        |         |         |      |       |         |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                                         |
|-------------|-------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|------|-------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------------|
| 54-22м-2020 | Рагу 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 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)

и Сборник рецептов 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



С=РУ, ОУ=Директор, О=ГБОУ  
ООШ пос. Ильичевский,  
СН=Звягинцева Н.А.,  
Е=ilichevka\_alks@samara.edu.ru  
00e36e68edc603d187  
2021.09.02 23:49:47+04'00'