

Утверждено

ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И. Ильин
« 01 » Ильин 2023г.



Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос. Ильичевский
Н.А. Звягинцева
« 01 » ГБОУ ООШ пос. Ильичевский 2023г.

Председатель родительского комитета
ГБОУ ООШ пос. Ильичевский
Н.В. Касимова

« 01 » 11 2023г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания
с дополнительной витаминизацией
для детей в возрасте от 7 до 18 лет и для детей с ОВЗ
в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
Самарской области основной общеобразовательной школы пос. Ильичевский
муниципального района Алексеевский Самарской области**

пос. Ильичевский

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

№ репертуар	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						Сборник	
							B 1	B 2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	21	
1 день																			
Завтрак																			
54-16к-2020 401	Каша "Дружба" Олады с яблоком	200 120	5 8.63	8.00 8.24	15.6 7.65	178 189	0.07 0.23	0.12 0.24	33.25 27.5	1.46 2.29	0.53 0.9	335 639	156 306.1	115 127.6	27 50.66	123.00 187.7	0.50 2.15	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-2чн-2020 Пром. 82	Чай с сахаром + С витаминизация Хлеб пшеничный Фрукты свежие	200 30 120	0.2 0.6 0.96	0 17.9 23.52	6.5 87.42 106	26.8 0 0.06	0 0.01 0	0.3 0.09 0.02	0.09 0.04 0	0.7 20.8 20	4.5 3.8 0	32 13.2 9.2	18 34.8 0	7.2 0.44 0	0.7 Тутельян В.А. 2011г. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	Перевалов А.Я. 2021г.			
Итого завтрак																			
Обед																			
54-1ч-2020 54-4ч-2020	Щи из свежей капусты с картофелем Каша гречневая рассыпчатая	250 180	3.77 6.2	7.37 6.1	32.32 10.09	120.07 238.9	0.02 0.21	0.04 0.12	135.25 27.5	0.61 3.98	13.45 0	122.75 149	229.25 219	46.5 14	16.25 120	38.75 180	0.59 4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-23м-2020 2	Биточек из курицы с соусом Салат Витаминный	100 60	7.4 1.2	4.1 5.1	7.12 5.5	127.1 73	0.05 0.03	0.06 0	4.7 0	3.98 0	0.47 0	158 13	172 0	22 0	48 34	108 18	1 0.93	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Перевалов А.Я. 2021г.	
54-1хн-2020 Пром. Пром.	Компот из смеси сухоруков	200 40 30	0.5 0.6 0.3	0 17.9 8.95	12.4 87.42 43.71	81 0 0	0 0 0	0 0 0	15 0	0.05 0	0 0	0 0	50 9.2	2 13.2	4 34.8	0.1 0.44	0.1 Тутельян В.А. 2011г.		
Итого обед																			
Итого за день																			
2 день																			
Завтрак																			
54-1ч-2020 54-5м-2020	Макароны отварные Котлеты из курицы с соусом	180 100	5.3 9.5	5.9 7.3	12.7 13.1	202 127.1	0.06 0.05	0.03 0.06	26.6 4.7	1.19 3.98	0 0.47	149 158	53 172	11 22	7 48	40 108	0.7 1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-11ч-2020 348	Салат из моркови и яблок Компот из свежих яблок + С витаминизация	60 200	1.05 0.16	5.08 0.16	8.45 23.88	54.06 97.6	0.04 0.01	0.03 0	977.2 0	0.56 0	4.84 23.33	120 0	164 0	18 0	21 1395	30 50.5	0.9 225	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Тутельян В.А. 2011г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0.6	17.9	87.42	0	0	0	0	0	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	Тутельян В.А. 2011г.

Итого занпро		570	19.01	19.04	76.03	568.18	0.16	0.12	1008.5	5.73	28.64	427	398.2	1459.2	161.3	403.44	44.27	
Обед																		
54-8е-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.35	8.75	20.35	166.42	0.18	0.07	121.5	2.08	5.95	119.75	478	33.75	26.25	100.5	1.84	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3.64	6.08	23.27	210.11	0.03		27					2.61	19.01	61.5	0.53	Тутельян В.А. 2011г
54-24м-2020	Шиншиль из курицы с соусом	100	13.4	8.3	26.1	127.1	0.05	0.06	4.7	3.98	0.47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из редьки с овощами	60	1.72	7.49	6.43	87.5	0.02	0.03	0	0.28	19.35	88.4	3245	40	10.3	24.67	1.11	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток лимонный	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	0	0	0	23.33	0	0	1395	50.5	225	41.67	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	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		860	31.77	31.68	126.88	819.86	0.29	0.16	153.2	6.34	49.1	366.15	3913.4	1519.76	223.66	520.55	46.15	Тутельян В.А. 2011г
Итого за день		1430	50.78	50.72	202.91	1388.04	0.45	0.28	1161.7	12.07	77.74	793.15	4311.6	2978.96	3841.96	923.99	90.42	
Завтрак																		
54-9к-2020	Каша вяжая молочная овсяная	200	4.1	4.8	8.45	95.6	0.21	0.17	52.4	2.38	0.52	346	273	138	63	232	1.9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-14-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.4	3	1.2	33.7	0.01	0.04	39	0.04	0.1	122	13	132	5	75	0.2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5.2	8.8	5.8	173.8	0.07	0.03	6	0.64	0	207	57	10.6	7.6	42.6	0.6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хи-2020	Компот из смеси сухофруктов + С ингаминизация	200	0.5	0	15.8	81	0	0	15	0.05	0	0	0	50	2	4	0.1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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
82	Фрукты свежие	120	0.96	0.96	23.52	106	0.06	0	0.02	0	20	0	0	32	18	22	4.4	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		630	18.16	18.16	72.67	577.52	0.35	0.24	112.42	3.11	20.62	675	352.2	375.8	130.4	376.04	7.2	
Обед																		
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	11.15	12.13	58.13	178.25	0.2	0.26	861.25	3.68	42.25	666.25	1650	210	120	266	5.44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное торе	180	3.72	7.2	15	110	0.14	0.13	38.52	2.36	12.24	193.2	748.8	46.8	33.6	100.8	1.2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
230	Рыба запеченная с соусом	100	7.68	2.1	3.6	74	0.06	0	29	0	7.4	0	0	50	53	259	1.6	Тутельян В.А. 2011г
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	1	6	3.1	70	0.03	0	0	0	17	0	0	32	14	28	0.5	Перевалов А.Я. 2021г
54-3ти-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	0.01	0.58	0.1	1.16	1.3	30.2	6.9	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	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	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

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.9	6.28	8.56	142.28	0.05	0.17	26.32	1.32	0.73	113.6	183.2	149.8	24	131	0.28	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
530	Ватрушки с джемом	80	6.4	10.4	9.8	166	0.04	0	9	0	0	0	0	10	6	27	0.59	Перевалов А.Я. 2021г
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0.16	0.16	13.88	97.6	0.01	0	0	0	23.33	0	0	1395	50.5	225	41.67	Тутельян В.А. 2011г
82	Фрукты свежие	120	0.96	0.96	23.52	106		0.01	3.1			6.62	5.8	3.45	0.25			Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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
Итого завтрак		630	18.42	18.4	73.66	599.3	0.1	0.18	38.42	1.32	24.06	120.22	198.2	1571.45	115.55	383.44	42.54	Тутельян В.А. 2011г
Обед																		
54-6с-2020	Суп картофельный с клянками	250	11.95	12.13	35.13	178.25	0.2	0.26	861.25	3.68	42.25	666.25	1650	210	120	266	5.44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	3.8	5.9	21.4	238.9	0.1	0	6	0	12	0	0	60.2	44.1	95.3	1.75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	9.4	3.3	27.8	127.1	0.05	0.06	4.7	3.98	0.47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16г-2020	Винегрет с растительным маслом	60	1.2	9	6.7	111.9	0.03	0.02	121.5	0.53	3.76	335	213	20.2	16.1	35.7	0.7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3ги-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	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 рожаной	30	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		860	31.15	31.23	124.58	815.18	0.38	0.35	993.83	8.29	59.64	1160.55	2083.6	345.7	302.4	514.38	9.69	Тутельян В.А. 2011г
Итого за день		1490	49.57	49.63	198.24	1414.48	0.48	0.53	1032.3	9.61	83.7	1280.77	2281.8	1917.15	417.95	897.82	52.23	
8 день																		
Завтрак																		
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	8.2	8.5	8.56	194.96	0.21	0.12	27.5	3.98	0	149	219	14	120	180	4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	5.7	8.35	3.7	127.1	0.06	0	10	0	2	0	0	34	31	165	0.74	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов + С витаминизация	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0.05	0	0	0	50	2	4	0.1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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
82	Фрукты свежие	120	0.96	0.96	23.52	106	0.06	0	0.02	0	20	0	0	32	18	22	4.4	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		630	18.36	18.41	73.48	596.48	0.33	0.12	52.52	4.03	22	149	228.2	143.2	205.8	371.44	9.24	Перевалов А.Я. 2021г
Обед																		
116	Суп из овощей	250	8	10.88	27.9	296	0.3	0	0	0	29	0	0	91	73	181	2.82	Перевалов А.Я. 2021г
54-12м-2020	Плов с курицей	230	11.07	8.1	33.2	314.6	0.08	0.08	147	7.98	2.56	291	383	20	108	234	2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
2	Салат Витаминный	60	1.2	5.1	5.5	73	0.03	0	0	0	13	0	0	34	18	30	0.93	Перевалов А.Я. 2021г

54-2н-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	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	30	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	21.97	24.98	99.95	841.53	0.41	0.09	147.3	8.07	44.4	291.7	422.2	175.9	272.4	453.08	6.45	Тутельян В.А. 2011г
	Итого за день	1440	43.33	43.39	173.43	1438.01	0.74	0.21	199.82	12.1	66.4	440.7	650.4	319.1	478.2	824.52	15.69	
9 день																		
Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из маниной крупы	200	6.77	9.54	12.38	201	0.08	0.17	58	0.46	1.17	359.23	187.69	133.77	20.3	118.19	0.47	Тутельян В.А. 2011г
290	Оладьи изтворога	75	6.89	6.66	12.48	176	0.04	0.18	31.7	0.26	0.33	46.27	129.87	113.73	14.87	118.51	0.36	Перевалов А.Я. 2021г
54-2н-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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
536	Салат из свежих фруктов	60	0.48	0.44	19.68	82.8	0.01	0	0.01	0	4.8	0	0	6	13.2	9.6	0.72	ФГБОУ ВНО СибГГЭУ 2013г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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
	Итого завтрак	565	17.34	17.24	68.94	574.02	0.13	0.36	90.01	0.81	6.34	406.2	347.56	271.2	86.97	253.94	2.25	
Обед																		
113	Суп лапша по-домашнему	250	2.35	7.77	19.98	92.6	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
54-23н-2020	Горошина	180	10.2	1.56	20.56	245.76	0.52	0.1	1.08	4.68	0	199	651	93.6	84	258	5.4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	7.61	5.71	15.04	164	0.06	0.12	22	2.47	15.03	74.6	381	45.2	33	133.1	1.23	Тутельян В.А. 2011г
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.82	11.7	4.2	133	0.02	0.05	0.03	0.08	4	252	165	101	16	67	1	Перевалов А.Я. 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	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	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	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	870	27.64	27.8	110.51	864.09	0.65	0.29	33.11	7.55	42.76	1151.24	1261.82	1684.04	261.64	714.78	49.82	Тутельян В.А. 2011г
	Итого за день	1435	44.98	45.04	179.45	1438.11	0.78	0.65	123.12	8.36	49.1	1557.44	1609.38	1955.24	348.61	968.72	52.07	
10 день																		
Завтрак																		
54-22м-2020	Рагу из курицы	270	14.2	11.7	36.8	297.1	0.15	0.06	10.7	3.98	12.47	158	172	82.2	92.1	203.3	2.75	Перевалов А.Я. 2021г
699	Напиток лимонный	200	0.16	0.16	15.68	97.6	0.01	0	0	0	23.33	0	0	1395	50.5	225	41.67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	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
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	1	6	3.1	70	0.03	0	0	0	17	0	0	32	14	28	0.5	Перевалов А.Я. 2021г
	Итого завтрак	560	18.36	18.46	73.48	552.12	0.19	0.06	10.7	3.98	52.8	158	181.2	1522.4	191.4	456.74	44.92	
Обед																		
114	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6.17	3.77	12.15	150.92	0.04	0.04	133.07	0.97	8.02	120.5	243.5	31.75	19	50.5	0.62	Перевалов А.Я. 2021г
54-1-2020	Макароны отварные	180	5.42	3.2	19.52	202	0.14	0.13	38.52	2.76	12.24	193.2	748.8	46.8	33.6	100.8	1.2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

279	Тефтели из курицы с соусом	110	5.2	6.5	14.65	323	0.13	0.19	35.2	8.25	9.5	290	820	25	45	230	3.4	Тутельян В.А. 2011г
54-113-2020	Салат из моркови и яблок	60	1.05	8.15	10.45	54.06	0.04	0.03	977.2	0.56	4.84	120	164	18	21	50	0.9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2пн-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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.6	17.9	87.42	0	0	0	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1.5	0.5	8.95	43.71	0	0	0	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	Тутельян В.А. 2011г	
	Итого обед	870	22.54	22.52	90.12	887.91	0.35	0.4	1184.3	12.23	34.64	724.4	2015.5	152.45	192	419.38	6.82	
	Итого за день	1430	40.9	40.98	163.6	1440.03	0.54	0.46	1195	16.21	87.44	882.4	2196.7	1674.85	383.4	876.12	51.74	
	Итого за 10 дней	14555	487.29	487.40	1948.46	14082.70	6.63	5.74	7313.37	130.09	742.60	12488.18	23418.83	14782.96	4091.79	9500.87	410.06	
	В среднем за 1 день	1455.5	48.73	48.71	194.85	1408.27	0.66	0.57	731.34	13.01	74.26	1248.82	2341.88	1478.30	409.18	950.09	41.01	

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),

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. (2021г)

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

в учреждениях образования Самарской области (2013 г)

и Сборник рецептур 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