

Утверждаю
ИИ Какурина Л.И.
Какурина Л.И.
«06» января 2025г.



Согласовано
Директор ГБОУ ООШ пос. Ильичевский
Н.А. Звягинцева Н.А. Звягинцева
«06» 01 2025г.

Председатель родительского комитета
ГБОУ ООШ пос. Ильичевский
Коваленко О.Н.
«06» 01 2025г.

**Примерное двухнедельное меню (2) рациона питания
для детей в возрасте от 11 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**

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергети ческая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг						Сборник
							В 1	А	РР	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день																	
Завтрак																	
233	Каша кукурузная молочная	200	6,08	6,9	17,1	232,2	0,08	38	0	0	0	0	120,8	24,6	121,6	1,21	Перевалов А.Я. 2021г
550	Манник	150	10,76	10,12	44,52	251	0,06	74,7	0	0,2	0	0	72,4	14,4	103,7	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
- Итого завтрак		550	17,04	17,02	68,12	510	0,14	113	0,09	0,24	0,7	20,8	197,7	42,8	232,5	2,84	
Обед																	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	7,37	32,32	120,07	0,02	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,5	16,25	38,75	0,59	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,2	6,1	10,09	238,9	0,21	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	7,4	4,1	7,12	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
2	Салат Витаминный	60	1,2	5,1	5,5	73	0,03	0	0	13	0	0	34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	12,4	81	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	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	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	23,57	23,57	94,28	771,2	0,31	182,45	8,62	26,92	429,75	638,65	192,9	273,85	361,63	6,62	
Итого за день		1410	40,61	40,59	162,4	1281,2	0,45	295,45	8,71	27,16	430,45	659,45	390,6	316,65	594,13	9,46	
2 день																	
Завтрак																	
54-1г-2020	Макарона отварные	200	5,3	5,9	12,7	202	0,06	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	13,1	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	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	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	50	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
Итого завтрак		550	16,86	16,9	67,58	514,12	0,12	31,3	5,17	23,8	307	234,2	1441,2	140,3	373,44	43,37	
Обед																	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	10,75	20,35	166,42	0,18	121,5	2,08	5,95	119,75	478	33,75	26,25	100,5	1,84	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
177	Рагу из овощей	180	1,77	2,35	15,6	142	0,06	46	0,64	12,5	0	0	37,16	16,26	45	0,6	Перевалов А.Я. 2021г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	13,4	10,3	26,1	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
25	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,78	5,48	6,98	105	0,02	6	0,12	6	4,8	84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г

	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	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	29,96	29,94	119,76	769,25	0,32	178,2	6,82	48,25	282,55	753,15	1528,11	219,01	504,58	45,47	
Итого за день		1410	46,82	46,84	187,34	1283,37	0,44	209,5	11,99	72,05	589,55	987,35	2969,31	359,31	878,02	88,84	
3 день																	
Завтрак																	
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,01	16,14	221,6	0,17	42,6	0	1,52	0	0	158,2	55,6	206,6	1,25	Перевалов А.Я. 2021г
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,5	5,16	11,2	38,7	0,01	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	80	4,04	5,43	15,8	131,73	0,09	8	0,85	0	276	76	14,13	10,13	56,8	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	15,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	50	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
Итого завтрак		550	19,2	19,2	76,84	560,45	0,27	104,6	0,94	1,62	398	98,2	367,53	107,53	342,84	2,35	
Обед																	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	11,15	12,13	41,18	178,25	0,2	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-12м-2020	Плов с курицей	230	11,07	10,6	28,2	314,6	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
58	Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком	60	1,8	5,2	12,29	102	0,05	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	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	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	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		810	28,82	28,83	115,22	753,88	0,33	1010,33	11,76	49,77	958,55	2081,6	295,3	336,2	564,38	8,94	
Итого за день		1360	48,02	48,03	192,06	1314,33	0,6	1114,93	12,7	51,39	1356,55	2179,8	662,83	443,73	907,22	11,29	
4 день																	
Завтрак																	
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,72	7,51	25,85	194,96	0,14	38,52	2,36	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	11	9,8	21,4	165,9	0,08	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гп-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	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	50	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
Итого завтрак		560	17,92	17,91	71,65	475,08	0,22	60,82	5,89	12,44	413,9	1079,8	100,5	113,2	296,44	2,8	
Обед																	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,88	25,84	149,5	0,1	122	1,79	8,6	116,25	513	17,2	26	68,25	1,08	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г-2020	Горохница	180	12,1	11,56	40,56	245,76	0,52	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

2020	Котлеты из курицы с соусом	100	11,9	11,3	26,8	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	1,2	9	6,7	111,9	0,03	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	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	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	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	36,65	36,64	146,55	846,39	0,7	264,28	11,03	12,83	808,25	1567,4	229,4	245,7	474,83	8,28	
Итого за день		1420	54,57	54,55	218,2	1321,47	0,92	325,1	16,92	25,27	1222,15	2647,2	329,9	358,9	771,27	11,08	
5 день																	
Завтрак																	
54-18к-2020	Суп молочный с пшенной крупой	200	9,3	7,8	8,25	93,02	0,3	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
543	Булочка дорожная	60	6,5	8	24,8	205	0,05	39,5	0	0	0	0	9,8	6	31,9	0,45	Перевалов А.Я. 2021г
82	Фрукты свежие	120	0,96	0,96	23,32	106	0,06	0,02	0	20	0	0	32	18	22	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	76	0,01	0	0	0,6	0	0	3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
Итого завтрак		580	16,86	16,86	67,47	480,02	0,42	171,12	6,36	24,24	563	931	802,2	122,7	667	7,11	
Обед																	
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	250	17,2	12,88	68,23	186,5	0,19	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	6,72	7,2	15	110	0,14	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3р-2020	Биточек рыбный (Минтай) с соусом	100	5,32	7	19,4	165,9	0,08	22	0	0,16	0	0	36	41	188	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
112	Салат "Бурячок"	60	1	7,1	4,2	86	0,05	0	0	45,8	0	0	17	16	31	0,7	Перевалов А.Я. 2021г
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	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	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	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	35,04	35,08	140,38	707,43	0,46	725,9	7,47	99,49	795,5	2044,4	304,1	255,8	656,18	7,1	
Итого за день		1440	51,9	51,94	207,85	1187,45	0,88	897,02	13,83	123,73	1358,5	2975,4	1106,3	378,5	1323,18	14,21	
6 день																	
Завтрак																	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,6	7,95	11,09	238,9	0,21	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	5,79	8,35	18,8	127,1	0,06	10	0	2	0	0	34	31	165	0,74	Перевалов А.Я. 2021г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	50	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
Итого завтрак		550	16,89	16,9	67,59	534,42	0,27	52,5	4,03	2	149	228,2	111,2	187,8	349,44	4,84	
Обед																	
116	Суп из овощей	250	8	10,88	27,9	296	0,3	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	147	7,98	2,36	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	13	0	0	34	18	30	0,93	Перевалов А.Я. 2021г
54-2гг-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	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	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		810	24,97	24,98	99,95	841,53	0,41	147,3	8,07	44,4	291,7	422,2	175,9	272,4	453,08	6,45	
Итого за день		1360	41,86	41,88	167,54	1375,95	0,68	199,8	12,1	46,4	440,7	650,4	287,1	460,2	802,52	11,29	
7 день																	
Завтрак																	
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,91	8,84	18,26	134,6	0,14	39	0	1,7	0	0	139,4	37,8	194,4	1,89	Перевалов А.Я. 2021г
543	Булочка дорожная	60	6,8	6,84	11,68	205	0,05	39,5	0	0	0	0	9,8	6	31,9	0,45	Перевалов А.Я. 2021г
82	Фрукты свежие	120	0,96	0,96	23,52	106	0,06	0,02	0	20	0	0	32	18	22	4,4	Перевалов А.Я. 2021г
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,16	0,16	13,88	97,6	0,01	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	Тутельян В.А. 2011г
Итого завтрак		580	16,83	16,8	67,34	543,2	0,26	78,52	0	45,03	0	0	1576,2	112,3	473,3	48,41	
Обед																	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	8,57	9,87	18,11	178,25	0,2	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
177	Рагу из овощей	180	1,77	2,35	15,6	142	0,06	46	0,64	12,5	0	0	37,16	16,26	45	0,6	Перевалов А.Я. 2021г
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	9,1	3,3	27,8	127,1	0,05	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	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гг-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	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	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	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		860	25,44	25,42	101,76	718,28	0,34	1033,83	8,93	60,14	1160,55	2083,6	322,66	274,56	464,08	8,54	
Итого за день		1440	42,27	42,22	169,1	1261,48	0,6	1112,35	8,93	105,17	1160,55	2083,6	1898,86	386,86	937,38	56,95	
8 день																	
Завтрак																	
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	200	4,89	5,18	12,94	170,11	0,03	27	0	0	0	0	2,61	19,01	61,5	0,53	Тутельян В.А. 2011г
54-23м-2020	Бигочек из курицы с соусом	100	8,4	10,8	15,1	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
496	Папйток из шиповника	200	0,54	0,27	21,3	88	0,01	0	0	80	0	0	11,9	3,2	3,2	0,61	Перевалов А.Я. 2021г
Пром.	Хлеб пшеничный	50	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
Итого завтрак		550	16,83	16,85	67,24	472,63	0,09	31,7	3,98	80,47	158	181,2	49,71	105,01	173,14	2,14	
Обед																	
54-2с-2020	Борщ с говядиной, капустой и картофелем	250	16,4	14,03	66,74	178,25	0,2	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,9	12,7	202	0,06	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

р-2020	Тефтели рыбные (минтай) с соусом	110	8,5	8,3	12,35	221	0,06	10,73	2,43	0,56	358	223	30,7	30,2	139	0,77	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	10,4	114,4	0,03	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	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	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	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	37,2	37,23	148,84	927,78	0,35	1076,58	8,17	89,31	1291,25	2274,4	382,1	248,8	489,88	7,71	
Итого за день		1420	54,03	54,08	216,08	1400,41	0,44	1108,28	12,15	169,78	1449,25	2455,6	431,81	353,81	663,02	9,85	
9 день																	
Завтрак																	
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	8,16	8,56	29,14	221,6	0,17	42,6	0	1,52	0	0	158,2	55,6	206,6	1,25	Перевалов А.Я. 2021г
188	Запеканка рисовая с творогом	150	8,72	8,51	32,65	224	0,23	27,5	2,29	0,9	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	Тутельян В.А. 2011г
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Итого завтрак		550	17,08	17,07	68,29	472,4	0,4	70,4	2,38	2,46	639,7	326,9	290,3	110,06	401,5	4,1	
Обед																	
113	Суп лапша домашнему	250	2,35	7,77	19,98	92,6	0,04	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	Тутельян В.А. 2011г
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	1,56	20,56	245,76	0,52	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	5,4	5,5	14,65	323	0,13	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	Тутельян В.А. 2011г
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	4,82	11,7	4,2	133	0,02	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	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	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	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	27,53	27,59	110,12	1023,09	0,72	46,31	13,33	37,23	1366,64	1700,82	1663,84	273,64	811,68	51,99	
Итого за день		1420	44,61	44,66	178,41	1495,49	1,12	116,71	15,71	39,69	2006,34	2027,72	1954,14	383,7	1213,18	56,09	
10 день																	
Завтрак																	
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	8,9	12,7	202	0,06	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	8,98	7,77	27,8	127,1	0,05	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	76	0,01	0	0	0,6	0	0	3,4	1,7	2,1	0,46	Перевалов А.Я. 2021г
Пром.	Хлеб пшеничный	50	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
Итого завтрак		550	17,38	17,37	69,5	492,52	0,12	31,3	5,17	1,07	307	234,2	49,6	91,5	150,54	2,16	
Обед																	

114	Суп картофельный с крупой (крупяно-рисовая)	250	6,17	6,77	16,15	150,92	0,04	133,07	0,97	8,02	120,5	243,5	31,75	19	50,5	0,62	Перевалов А.Я. 2021г
54-1г-2020	Картофельное пюре	180	5,3	5,1	12,38	194,96	0,06	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	3,85	5,66	15,44	164	0,06	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	Тутельян В.А. 2011г
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	2,24	5,32	21,06	0	3,1	0	0	0	0	3,45	0,25	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	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	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	20,71	20,67	82,64	688,87	0,16	185,07	4,72	23,09	344,8	716,7	122,3	132,65	231,68	3,25	
Итого за день		1420	38,09	38,04	152,14	1181,39	0,28	216,37	9,89	24,16	651,8	950,9	171,9	224,15	382,22	5,41	
Итого за 10 дней		14100	462,78	462,83	1851,12	13102,54	6,41	5595,51	122,93	684,8	10665,84	17617,42	10202,75	3665,81	8472,14	274,47	
		1410	46,28	46,28	185,11	1310,25	0,64	559,55	12,29	68,48	1066,58	1761,74	1020,28	366,58	847,21	27,45	

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 Перевалов А.Я. (2021г)
 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков
 в учреждениях образования Самарской области (2013 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