

ОСЕННЕ-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	В 2	А	РР	С	Na	К	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
I день																				
Завтрак																				
54-1г-2020	Макаронь 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.
449	Зразы с соусом	100	9,5	7,2	5,8	127	0,05	0	0,23	0	10	0	0	47	18	87	1	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминация	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	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	18	13,3	62,9	443,22	0,11	0,04	27,13	1,28	10,04	149,7	83	75,7	63,6	134,64	2,4	20,8	0,1	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,77	7,57	7,12	120,07	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,5	16,25	38,75	0,59	19,07	0,43	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Капа гречневая рассыпчатая	180	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.
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	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.
80	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	5,6	5,3	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
54-1хн-2020	Компот из смеси сухоруктов	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		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	0		Тутельян В.А. 2011г.
Итого обед		860	36,19	30,37	103,97	831,2	0,3	0,27	182,48	8,7	17,92	681,75	803,65	259,9	271,85	398,63	6,69	59,77	23,03	
Итого за день		1370	54,19	43,67	166,87	1274,42	0,41	0,31	209,61	9,98	27,96	831,45	886,65	335,6	335,45	533,27	9,09	80,57	23,13	
2 день																				
Завтрак																				
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
401	Оладьи с джемом	120	11,63	11,48	72,29	439	0,23	0,24	27,5	2,29	0,9	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	0	0	Тутельян В.А. 2011г.
348	Компот из свежих яблок + С витаминация	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	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г.
Итого завтрак		550	22,39	24,84	142,27	881,1	0,45	0,41	79,9	4,67	24,75	985	588,3	1673,8	198,96	645,14	45,72	51,3	14,6	
Обед																				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	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	19,95	2,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Капа рассыпчатая с овошами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03		27					2,61	19,01	61,5	0,53			Тутельян В.А. 2011г.
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	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	60	2,35	9,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92	24,95	50,77	0,85	0	0	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	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	30	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	860	33,4	26,21	118,62	875,91	0,34	0,2	153,2	6,96	79,05	510,75	928,3	1527,68	238,31	546,65	45,89	32,75	16,3	
	Итого за день	1410	55,79	51,05	260,89	1757,01	0,79	0,61	233,1	11,63	103,8	1495,75	1516,6	3201,48	437,27	1191,79	91,61	84,05	30,9	
3 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.
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	100	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.
54-1хн-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.
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
	Итого завтрак	510	20,32	10,4	63,94	430,56	0,22	0,22	75,52	5,85	12,4	413,2	1059	146	111,4	293,24	2,2	172,2	14,76	
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	116,25	513	17,2	26	68,25	1,08	20,95	0,29	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г-2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	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.
54-16з-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	13,1	0,3	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	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	30	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	870	49,85	34,24	120,84	988,09	0,78	0,38	280,08	15,34	21,9	940,95	2236,2	186,9	244,5	600,03	11,28	107,51	11,43	
	Итого за день	1380	70,17	44,64	184,78	1418,65	1	0,6	355,6	21,19	34,3	1354,15	3295,2	332,9	355,9	893,27	13,48	279,71	26,19	
4 день																				
Завтрак																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	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.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	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.
54-9в-2020	Булочка школьная	60	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.
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
	Итого завтрак	480	13,86	13,36	81,78	503,1	0,16	0,19	78,25	2,14	23,96	664	226	1652,6	90,1	465,6	42,97	78,7	8,9	
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	666,25	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
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.

347	Биточки морские	110	11,5	3,9	6,3	106	0,09	0	0,02	0	1	0	0	25	18	110	0,6	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г
54-2з-2020	Огурец в парезке	60	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.
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	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	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	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	870	49,86	50,39	145,8	1233,99	0,46	0,42	907,79	6,2	86,82	865,85	2530,2	1721,6	302,9	736,28	49,39	143,6	3,64	
	Итого за день	1350	63,72	63,75	227,58	1737,09	0,62	0,61	986,04	8,34	110,78	1529,85	2756,2	3374,2	393	1201,88	92,36	222,3	12,54	
5 день																				
Завтрак																				
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	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.
54-2гн-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	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	480	24,2	7,6	41,9	331,62	0,13	0,12	260,3	6,8	11,34	281,7	769	49,7	131,6	200,64	2,8	42,8	17,1	
Обед																				
54-1пс-2020	Суп картофельный с крупой (крупя пшеничная)	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	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.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	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.
54-3гн-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		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	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	860	58,5	56,68	151,88	1348,53	0,33	0,39	859,68	11,1	88,26	1027,3	1850,6	291,3	240,2	524,38	6,7	142,9	32,05	
	Итого за день	1340	82,7	64,28	193,78	1680,15	0,46	0,51	1119,98	17,9	99,6	1309	2619,6	341	371,8	725,02	9,5	185,7	49,15	
6 день																				
Завтрак																				
181	Капа жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0,08	0,17	58	0,46	1,17	359,23	187,69	133,77	20,3	118,19	0,47	0	0	Тутельян В.А. 2011г
225	Оладьи из творога	70	7,33	7,42	20,06	176	0,04	0,18	31,7	0,26	0,33	46,27	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	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	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	15,6	18,7	88,22	583,3	0,13	0,35	89,7	0,72	24,83	405,5	326,76	1655,7	120,47	462,14	42,5	0	0	
Обед																				
113	Суп лапша домашнему	250	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
54-12м-2020	Плов с курицей	230	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	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

54-16з-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	13,1	0,3	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		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	0		Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		810	35,35	25,77	82,74	678,13	0,15	0,13	278,88	8,93	7,68	1252,94	691,02	96,34	206,84	309,88	4,02	52,9	27,8	
Итого за день		1310	50,95	44,47	170,96	1261,43	0,28	0,48	368,58	9,65	32,51	1658,44	1017,78	1752,04	327,31	772,02	46,52	52,9	27,8	
7 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.
54-14р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	100	10,3	6,4	10,1	139	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358	223	30,7	30,2	139	0,77	123	9,9	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	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	17,22	14,2	58,14	428,18	0,2	0,21	49,55	4,88	12,84	551,9	1001,8	95,2	102,4	247,44	2,67	157,2	10,86	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,77	7,57	7,12	120,07	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,5	16,25	38,75	0,59	19,07	0,43	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Капа гречневая рассыпчатая	180	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.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	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
58	Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком	60	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТЭУ 2013г
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	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	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	0		Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		870	31,04	29,94	115,49	853,7	0,35	0,28	186,45	7,06	55,81	346,35	847,65	1559,1	323,35	632,73	48,19	41,37	3,93	
Итого за день		1380	48,26	44,14	173,63	1281,88	0,55	0,49	236	11,94	68,65	898,25	1849,45	1654,3	425,75	880,17	50,86	198,57	14,79	
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.
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,11	34,3	1,51	0,19	497,63	140,62	98,29	25,92	128,01	1,33	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-1хв-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.
Итого завтрак		500	37,89	44,15	136,7	1095,1	0,42	0,99	180,9	7,92	3,83	1060,63	1071,62	905,29	124,92	743,01	3,23	104	12,4	
Обед																				
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,92	0,004	0,04	133,07	0,97	8,02	120,5	243,5	31,75	19	50,5	0,62	19,22	1,57	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

54-1г-2020	Макаронны 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.
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	100	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.
49	Салат витаминный	60	2,35	9,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92	24,95	50,77	0,85	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	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	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	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	860	32,62	25,99	101,87	770,3	0,214	0,24	181,97	6,59	57,52	723,2	896,6	157,57	165,35	337,35	3,77	178,02	15,47	
	Итого за день	1360	70,51	70,14	238,57	1865,4	0,634	1,23	362,87	14,51	61,35	1783,83	1968,22	1062,86	290,27	1080,36	7	282,02	27,87	
9 день																				
Завтрак																				
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	24,27	210,11	0,03		27						2,61	19,01	61,5	0,53		Тутельян В.А. 2011г
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	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.
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	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	510	20,2	10,94	70,15	493,51	0,09	0,06	31,7	3,98	23,8	158	181,2	1432,81	152,31	394,94	43,2	12,8	13,8	
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	666,25	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9м-2020	Жаркое домашнему	220	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.
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	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	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	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	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	800	59,74	63,42	117,86	1276,03	0,36	0,48	904,45	12,09	83,08	962,65	2601,4	1674,8	296,3	755,48	50,99	154,3	3,08	
	Итого за день	1310	79,94	74,36	188,01	1769,54	0,45	0,54	936,15	16,07	106,88	1120,65	2782,6	3107,61	448,61	1150,42	94,19	167,1	16,88	
10 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.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	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.
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.
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	7,34	11,3	40,24	292	0,12	0,06	46	1,16	0,22	208,2	109,2	22,8	29,4	78	1,22	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	19,24	26,5	85,24	656	0,27	0,29	138,47	3,07	0,91	671,9	368	293,3	77,2	365,2	4,32	49,6	35,3	
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.

54-23г2020	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	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.
54-1хп-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		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	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	860	67,68	34,74	176,71	1287,39	0,9	0,44	821,78	14,43	65,37	765	2281,4	298	287,6	590,88	9,9	107,06	29,37	
	Итого за день	1360	86,92	61,24	261,95	1943,39	1,17	0,73	960,25	17,5	66,28	1436,9	2649,4	591,3	364,8	956,08	14,22	156,66	64,67	
	Итого за 10 дней	13570	663,15	561,74	2067,02	15988,96	6,364	6,11	5768,18	138,71	712,11	13418,3	21341,7	15753,3	3750,16	9384,28	428,83	1709,58	293,92	
	В среднем за 1 день	1357	66,315	56,174	206,702	1598,896	0,6364	0,611	576,818	13,871	71,211	1341,83	2134,17	1575,33	375,016	938,428	42,883	170,958	29,392	

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),

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