

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Красноволжская СОШ»
_____/Е.А.Виноградова/
«_____» _____ 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд (двух недельное)
(сезон осень-зима)
МБОУ
«Красноволжская СОШ»**

**Возрастная категория : с 7 до 11 лет
(осень-зима)**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Энергетическая 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
1 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.
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. 2015г
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + витаминизация С	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
338	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	Тутельян В.А. 2015г
Итого завтрак		555	12,1	12,3	58,1	392,92	0,11	0,22	111,56	1,64	10,78	578,7	212	412	76,6	376,74	3,7	49,90	5,5	
Обед																				
54-1с-2020 №88	Щи из свежей капусты с картофелем и	250	5,77	7,57	7,12	120,07	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,50	16,25	38,75	0,59	19,07	0,42	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.,
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,07	286,6	0,25	0,14	32,99	4,77	0	178,8	262,8	16,8	144	216	4,8	26,75	4,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	5	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1,0	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	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 сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0	15	0,05	0	0	0	50	52	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. 2015 г
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. 2015 г
Итого обед		875	3825	27,6	186,05	900,94	5,29	0,25	285,14	99,83	3,48	727,55	861,65	1909	377,6	397,07	7,09	69,12	18,62	
Итого за день		1430	50,35	39,90	244,15	1293,86	5,40	0,47	396,70	11,47	14,26	1306,25	1073,6	602,90	454,2	773,81	10,779	119,02	27,12	
2 день																				
Завтрак																				
54-21 к-2020	Каша жидкая рисовая молочная	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,15	31,3	1,58	0,66	342	169	130	28	134	0,4	51,1	6,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-6о-2020	Яйцо вареное	1 шт.,40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
338	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	Тутельян В.А. 2015 г
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9,0	1,8	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	0	0	Тутельян В.А. 2015г
Итого завтрак		580	17,2	15	67,6	475,92	0,13	0,68	107	3,64	14,82	421,5	408	289,2	97,5	404,54	4,61	72,7	18,8	

Обед																				
54-8с-2020 №102	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,17	0,07	121,5	2,08	5,95	119,75	4,78	33,75	36,25	150	1,84	19,95	2,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Тутьельян
54-11 г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1,0	28,5	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3	0,09	0,12	77,0	3,34	0,25	160	340	109	45	226	0,8	141	12,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	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.
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	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	Тутьельян В.А. 2015г
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	Тутьельян В.А. 2015г
Итого обед		850	35,40	41,4	105,12	930,79	0,41	0,36	622,76	8,4	39,8	560,75	1495,38	279,35	246,65	511,32	4,94	202,65	16,2	
Итого за день		1430	52,6	56,4	172,72	1406,71	0,54	1,04	729,76	12,04	54,62	982,25	1903,38	568,55	314,15	915,86	9,54	275,35	35	
3 день																				
Завтрак																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	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	Тутьельян В.А. 2015г
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	Тутьельян В.А. 2015г
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром +	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Итого завтрак		555	13,21	16,12	66,58	465,92	0,12	0,27	136,31	0,64	11,42	602,9	243,7	431,	9,9	371,94	3,67	0	4,4	
Обед																				
54-7С-2020 №102	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. Тутьельян
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	0,03	0,07	12,8	3,11	11	115	271	32	19	92	1,4	17	0,9	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	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.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и с сахаром+ С витаминизация	200	0,3	0,0	6,7	27,9	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,0	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	Тутьельян В.А. 2015г
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	Тутьельян В.А. 2015г
Итого обед		720	23	16,33	82,6	565,57	0,14	0,43	136,08	5,12	23,8	337,6	102,38	121,7	169	199,07	4,18	53,95	1,69	
Итого за день		1275	36,21	32,45	149,18	1031,49	0,26	0,70	272,39	5,76	35,22	940,5	1267,5	553,2	238,9	571,01	7,85	53,9	6,09	
4 день																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	6,7	22,15	178	0,075	0,22	32,9	1,59	0,91	140,75	232,75	189,25	24,25	152,75	0,46	26	3,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1з-2020	Масло сливочное	15	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	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. 2015г
Итого завтрак		605	11,9	17,3	80,7	440,72	0,115	0,48	98,62	2,02	11,21	161,45	325,25	276,75	68,95	297,59	3,46	30,5	4,1	
Обед																				
54-10с-2020 №101	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,7	13,4	149,3	0,04	0,04	133	1,0	8,0	120,2	249,5	34,25	18,2	65,5	0,7	19,0	3,55	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Тутельян В.А. 2011г
54-1 г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	00,6	0,03	26,6	1,19	0,00	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-14р-2020	Тефтели рыбные	80	10,3	6,4	10,1	139	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358	226	30,7	30,2	139	0,77	123	9,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и	80	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.
54-4гн-2020	Компот из яблок+ С витаминизация	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0,10	0,0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	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. 2015 г
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. 2015 г
Итого обед		850	30,25	60,3	119,67	859,47	0,14	0,18	493,25	5,25	31,66	762,2	921,9	150,55	181,8	292,82	3,37	176,2	13,85	
Итого за день		1455	41,25	77,6	200,37	1300,0	0,29	0,66	597,87	7,27	42,87	923,65	1247,15	436,3	250,75	590,41	6,83	206,7	17,95	
5 день																				
Завтрак																				
54-20к-2020	Каша гречневая жидкая молочная	200	7,1	6,7	23,8	184,4	0,15	0,18	28,8	2,81	0,50	332	237	112	78	175	2,3	49,9	3,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	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.
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4	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. 2015 г
Итого завтрак		555	14,2	12,1	58	399,32	0,19	0,48	158,32	4,73	21,44	994,4	536	589,4	195,2	679,48	15,2	111,1	17,8	
Обед																				
54-2с-2020 №82	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. Тутельян В.А. 2011г
54-11 г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1,0	28,5	0,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-12з-2020	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,6	0,05	0,04	746,9	0,74	4,32	90	246	23	31	50	0,9	14,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,50	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1	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. 2015 г
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. 2015г
Итого обед		845	55,13	64,98	162,9	1453,67	0,42	0,54	1664,85	26,58	57,16	1104,3	2946,6	358,6	325,4	556,32	9,9	164,4	6,68	
Итого за день		1400	53,85	77,08	220,9	1852,99	0,61	0,73	1823,17	31,31	78,6	2099	3482,6	948	520,6	1235,8	25,14	275,5	24,48	
6 день																				
Завтрак																				
54-9к-2020	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,22	65,5	2,97	0,65	433	341	173	79	291	2,3	64,0	18,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1з-2020	Масло сливочное	15	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1	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. 2015 г
54-22гн-2020	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38,0	165	107	26,0	95,2	0,9	2,7	1,0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Итого завтрак		870	17,7	28,4	92,8	699,72	0,74	0,36	141,6	3,76	10,8	472	517,2	310,2	139,88	484,74	5,4	66,7	19,3	
Обед																				
54-1 с-2020 №88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4	7,5	7,1	120,15	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,50	16,25	38,75	0,59	19,0	0,42	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Тутельян
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147,0	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2,0	39,8	27,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,4	10,3	85,0	0,01	0,03	1,4	0,24	2,78	24	228	28	21	32	1,1	4,7	0,4	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	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. 2015 г
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. 2015 г
Итого обед		820	39,65	21,35	110,67	797,42	0,11	0,15	298,65	8,88	18,59	437,75	867,85	184,1	251,65	310,07	3,79	63,5	28,32	
Итого за день		1690	57,35	49,75	203,47	1497,14	74,11	0,51	440,25	12,64	29,39	909,75	1385,05	494,3	391,45	794,81	9,19	130,2	47,2	
7 день																				
Завтрак																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1	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. 2015г
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром+ с витаминизация	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.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	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. 2015г
Итого завтрак		555	15,5	17,1	71,9	504,02	0,22	0,25	132,19	2,72	11,91	582,3	280,4	426,1	183,2	440,04	4,6	51,6	7,5	
Обед																				

54-1 Ос-2020	Суп картофельный с крупой (крупя перловая)	250	6,40	7,77	13,42	149,30	0,04	0,04	133,07	1,0	8,02	120,25	249,50	34,28	18,25	65,50	0,70	19,07	3,55	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	0,00	149	219	14	120	180	4,0	22,3	3,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1,0	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	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.
54-2хп-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	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. 2015г
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. 2015 г
Итого обед		845	37,75	26,52	120,79	868,37	0,33	0,26	332,43	14,84	11,8	698,2	3123,1	153,88	321,65	408,82	6,9	64,67	21,05	
Итого за день		1400	33,25	43,62	192,69	1876,41	0,55	0,51	464,62	17,56	23,71	1280,66	1403,5	579,98	747,75	848,86	11,5	116,27	28,55	
8 день																				
Завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	6,97	22,15	178,77	0,07	0,22	32,90	1,59	0,91	140,75	232,75	189,25	24,25	152,75	0,45	26,0	3,10	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-21гп-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-6о-2020	Яйцо вареное	1 шт./40	4,8	4,0	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8	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. 2015г
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Итого завтрак		650	21,17	16,67	71,6	520,67	0,16	0,49	112,56	3,84	11,59	231,6	512,55	387,05	114,7	446,51	4,65	45,7	16,2	
Обед																				
54-2с-2020 №82	Борщ с капустой и картофелем	250	8,87	7,62	12,62	142,77	0,04	0,05	172,25	0,73	8,45	133,25	330	42	24	53,25	1,08	1,45	0,49	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Тутельян В.А. 2011г
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.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163,0	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гп-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	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. 2015 г
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. 2015 г
Итого обед		870	42,92	41,2	69,79	863,64	0,2	5,25	370,75	9,89	64,49	541,9	1528,4	165,1	197,2	331,77	5,88	60,65	1,29	
Итого за день		1020	64,09	57,87	141,89	1384,31	0,36	5,74	483,31	13,79	76,08	773,6	2040,95	552,15	311,95	778,28	10,53	106,35	17,49	
9 день																				
Завтрак																				
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,8	32,8	216,9	0,07	0,14	40,7	1,32	0,52	335	171	116	23	118	1,1	49,0	7,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1з-2020	Масло сливочное	15	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1	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. 2015 г
54-23гп-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9,0	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

Итого завтрак		555	13,1	132,6	71,8	517,32	0,13	0,28	119,3	2,25	11,04	374,5	366,2	256,2	88,5	323,54	3,3	58	9,7	
Обед																				
54-6с-2020 №102	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,17	14,25	117,57	0,06	0,04	127,75	0,98	4,6	72,5	277,5	13	16	45	0,67	12,85	1,18	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Тутельян В.А. 2011г
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	342,1	0,08	0,19	115,3	8,5	28,9	306	741	83	48	232	3,7	44,9	,07	
54-4гн-2020	Компот из изюма+ С витаминизация	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0,10	0,0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	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. 2015г
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. 2015 г
Итого обед		740	30,56	28,45	86,12	732,14	0,16	0,24	243,77	9,58	33,5	396,5	1184,4	149,4	175,4	300,32	4,87	57,95	1,35	
Итого за день		1295	45,66	61,05	157,92	124,46	0,29	0,52	363,07	11,83	44,54	774	1550,3	4055,8	263,9	623,8	11,47	115,95	11,05	
10 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.
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. 2015г
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4	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.
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Итого завтрак		555	12,1	12,3	58,1	392,92	0,11	0,22	111,56	1,64	10,78	578,7	212	412,7	76,6	376,7	3,7	49,90	8,5	
Обед																				
54-1 ис-2020 №101	Суп картофельный 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. Тутельян
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,8	161,4	0,06	0,14	25,6	6,22	22	230	542	64	38	184	2,8	34	1,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	0,03	0,04	29,0	0,33	2,53	108	313	37	22	42	1,2	14,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,50	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1	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. 2015г
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. 2015 г
Итого обед		820	57,45	60,53	153	222,3	0,28	0,44	721,1	11,9	64,96	941	2308,6	329,66	277,4	572,32	8,2	144	20,05	
Итого за день		1375	69,55	72,83	211,1	615,22	0,39	0,66	832,66	13,54	75,74	1519,7	2520,6	742,3	354	949,06	11,9	193,9	28,55	
11 день																				
Завтрак																				
54-9к-2020	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	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.

54-1з-2020	Масло сливочное	15	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	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. 2015г
Итого завтрак		555	13,7	23,4	70,6	548,52	0,25	0,25	124,61	2,81	10,82	366,7	365,5	225,5	33,2	376,8	4,9	55,8	15,6	
Обед																				
54-1 2с-2020	Суп с рыбными консервами (Горбуша)	250	9,87	5,12	15,52	147,45	0,08	0,10	222,75	4,0	7,30	327,75	471,0	83,25	43,25	136,0	1,12	39,75	15,0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,03	35,5	1,91	0,00	203	61	8	31	96	0,7	27,7	9,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	2,0	0,9	123,8	0,06	0,06	24	7,13	2,9	171	305	17	89	176	1,5	23,1	23,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143,0	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хп-202С	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	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. 2015г
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. 2015 г
Итого обед		920	50,12	25,77	135,49	970,22	0,24	0,25	501,05	1,12	68,3	849,75	1277,6	265,25	294,95	463,82	4,34	108,45	48,3	
Итого за день		1475	63,82	49,17	206,09	1518,74	0,49	0,5	625,66	16,93	79,12	1216,45	1643,1	490,75	628,15	840,66	9,24	164,25	63,9	
12 день																				
Завтрак																				
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	250	6,1	6,7	22,8	177,85	0,06	0,22	32,6	1,6	0,91	142	229	187,25	30	163,4	0,35	26	5,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1з-2020	Сыр российский	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Десерт фруктовый *	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,01	0	10	0	0	16	0	96,1	2,2	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. 2015г
Итого завтрак		605	32,2	16,5	98,3	473,17	0,14	0,48	127,86	2,79	11,8	434,9	484,2	623,4	110,1	539,5	3,95	37,7	12,45	
Обед																				
54-1 с-2020 №88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4	7,5	7,1	120,15	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,50	16,25	38,75	0,59	19,0	0,42	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г. Тутельян В.А. 2011г
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1,0	27,4	0,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-12з-2020	Икра морковная	80	11,7	5,7	8,1	90,6	0,05	0,04	746,9	0,74	4,32	90	246	23	31	50	0,9	14,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3	0,09	0,12	77,0	3,34	0,25	160	340	109	45	226	0,8	141	12,7	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

54-2хп-2020	Компот из кураги+ С витаминизация	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	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. 2015г
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. 2015 г
Итого обед		850	43,12	49,89	89,09	866,67	0,24	0,59	209,66	6,6	30,52	575,27	1556,85	302,1	243,65	411,07	3,89	201,57	15,34	
Итого за день		1455	75,32	66,39	187,39	1339,8	0,38	1,07	2737,52	9,39	42,32	1010,17	2041,05	925,55	353,75	950,61	7,84	239,27	27,79	
Итого за 12 дней		32945	641,3	684,188	2287,37	1516,90	89,61	13,11	9760,98	163,53	596,47	13735,87	21558,83	7299,78	4859,57	9873,03	131,82	3265,813	379,59	
В среднем за 1 день		2745,41	53,44	57,01	190,61	1259,74	7,46	1,09	813,41	13,62	49,70	1144,65	1796,56	608,31	404,96	822,75	10,98	272,15	31,63	

Десерт фруктовый * - допускается выдача других фруктов

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

1. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский ВИИ гигиены (2021 г),

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2015 г)

3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред.М. П. Могильного и В. А. Тутельяна – М. : ДеЛи плюс, 2014. – 584 с.

Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль