

## МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ 2024 ГОД (Летний период)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угледо- ды,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
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.
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	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
532	Десерт фруктовый (Яблоко)	107	0.5	0.5	12.7	57.7	0.31	0	124	0	11.19	0	0	579.87	135.88	593.45	6.79	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		537	7.7	7.8	55	321.2	0.38	0.13	157.55	1.55	11.76	335.7	186	712.57	201.48	724.09	7.99	49.9	4.1	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	23.1	30.3	28.5	480.3	0.11	0.16	541	2.46	53.8	491	917	186	65	155	2.39	76.3	1.71	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1г-2020	Макаронны 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.
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	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.
54-1хн-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	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	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		745	49.8	48.1	126.35	1135.93	0.25	0.3	750.3	8.5	100.77	916	1490.4	349.4	211.6	347.88	4.89	124.2	16.01	
Итого за день		1282	57.5	55.9	181.35	1457.13	0.63	0.43	907.85	10.05	112.53	1251.7	1676.4	1061.97	413.08	1071.97	12.88	174.1	20.11	
2 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.
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	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый (Апельсин)	116.36	0.6	0.1	5.3	24.5	0.96	0.21	8.68	40.5	0.04		64.29	36.43	13.93	24.64	0.32	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		546.36	30.26	28.56	129.68	895.9	1.27	1.09	140.28	46.86	27.01	563	1004.49	2201.63	196.23	861.08	43.79	104	12.4	
Обед																				

54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			24.7	31.1	56.2	603.7	0.18	0.18	532.3	3.89	32.1	482	974	127	76	202	2.5	76.9	6.3		
143	Рагу из овощей	180	1.77	10.99	8.6	142	0.06	0.06	46	0.64	12.51	441.8	264.66	37.16	16.26	45	0.6				Тутельян В.А. 2011г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	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.
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	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.
54-3гн-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	20	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	730	46.27	46.39	110.45	1043.13	0.31	0.34	591.38	8.77	54.24	1089.5	1572.26	237.86	225.66	397.98	5.38	92.1	20.3		
	Итого за день	1276.36	76.53	74.95	240.13	1939.03	1.58	1.43	731.66	55.63	81.25	1652.5	2576.75	2439.49	421.89	1259.06	49.17	196.1	32.7		
3 день																					
Завтрак																					
188	Запеканка рисовая с творогом	150	5.53	7.96	28.55	211	0.03	0.07	39	0.51	0.04	395.44	58.44	37.72	18.51	86.78	0.58	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.01	0	0	0	0	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
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.
532	Десерт фруктовый (Банан)	115.2	2	0	29.1	124.3	0.03	0	0	7.5	0	0	6	31.5	21	0.45	0	0			ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
	Итого завтрак	495.2	10.03	8.36	89.35	475	0.07	0.07	54	8.06	0.04	395.44	64.44	128.42	54.71	126.03	1.12	0	0		
Обед																					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	33.4	23	81.4	665.7	0.73	0.28	486	8.34	23.8	479	1912	135	145	402	7.38	79.8	10		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.
54-3р-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.
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	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.
54-2гн-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			Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	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	720	61.5	41.7	164.05	1275.13	1.04	0.53	858	16.38	47.1	965.7	2685.2	245.9	394.4	803.08	13.68	253.3	27.5		
	Итого за день	1215.2	71.53	50.06	253.4	1750.13	1.11	0.6	912	24.44	47.14	1361.14	2749.64	374.32	449.11	929.11	14.8	253.3	27.5		
4 день																					

Завтрак																				
54-18к-2020	Суп молочный с пшениной крупой	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.
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.
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.
532	Десерт фруктовый (Яблоко)	192.2	0.6	0.1	5.3	24.5	0.96	0.21	8.68	40.5	0.04		64.29	36.43	13.93	24.64	0.32	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		652.2	30.6	29.7	137.2	937.6	1.28	1.13	146.66	47.85	4.84	776.3	1067.49	802.93	146.13	730.74	3.12	132.8	25.6	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	23.5	30.5	50.5	571.1	0.16	0.21	689	2.94	33.8	533	1320	168	96	213	4.35	85.8	1.98	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	150	3.64	7.08	24.27	210.11	0.03		27					2.61	19.01	61.5	0.53			Тутельян В.А. 2011г
54-23м-2020	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.
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	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.
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	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.5	0.3	8.95	43.71	0	0	0	0	0	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Итого обед		720	47.3	45.54	141.7	1197.84	0.26	0.29	721.6	7.04	60.64	796	1692.4	1640.01	298.11	637.38	48.45	114.6	16.28	
Итого за день		1372.2	77.9	75.24	278.9	2135.44	1.54	1.42	868.26	54.89	65.48	1572.3	2759.89	2442.94	444.24	1368.12	51.57	247.4	41.88	
5 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.
54-19з-2020	Масло сливочное (Порциями)	10	0.1	8.2	0.1	74.8	0	0.01	65.3	0.02	0	1	2	1	0	2	0	0	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	30	2	0.4	11.9	58.7	0	0	0	0	0	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый (Апельсин)	146.77	0.5	0.5	12.7	57.7	0.31	0	124	0	11.19	0	0	579.87	135.88	593.45	6.79	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		586.77	11.4	21.9	65.4	503.8	0.52	0.19	242	2.49	11.75	347.7	305	736.57	237.48	835.09	9.39	51.3	14.7	
Обед																				
113	Суп лапша домашнему	200	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
54-23г-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.

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.
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	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.
648	Кисель	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	Лапшина 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
Пром.	Хлеб ржаной	20	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	760	42.99	32.75	98.98	907.91	0.63	0.33	54.1	12.63	97.9	1088.04	1540.82	178.84	205.3	516.7	9.18	71.1	9.3	
	Итого за день	1346.77	54.39	54.65	164.38	1411.71	1.15	0.52	296.1	15.12	109.65	1435.74	1845.82	915.41	442.78	1351.79	18.57	122.4	24	
6 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.
54-9в-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.
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
532	Десерт фруктовый (Банан)	85.04	2	0	29.1	124.3	0.03	0	0	7.5	0	0	6	31.5	21	0.45	0	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
	Итого завтрак	545.04	12.36	8.96	110.88	573.7	0.18	0.15	39.25	9.6	23.86	542	219	1552.1	106.1	391.05	42.77	78.7	6.7	
Обед																				
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	25.6	31.1	53.7	597.2	0.19	0.19	532.3	4.01	32.1	481	998	137	73	262	2.8	76.3	14.2	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.
54-1г-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.
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	12.8	13.8	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
Пром.	Хлеб ржаной	20	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	745	52.1	48.9	138.45	1199.73	0.33	0.34	726.98	10.1	80.23	907.3	1601.6	257.3	222.2	459.38	6	124.2	28.5	
	Итого за день	1290.04	64.46	57.86	249.33	1773.43	0.51	0.49	766.23	19.7	104.09	1449.3	1820.6	1809.4	328.3	850.43	48.77	202.9	35.2	
7 день																				
Завтрак																				
54-18к-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.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	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																			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			Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый (Апельсин)	38.27	0.6	0.1	5.3	24.5	0.96	0.21	8.68	40.5	0.04		64.29	36.43	13.93	24.64	0.32	0	0		ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		483.27	30.8	32.6	114.9	875.1	1.22	1.14	179.58	47.24	3.82	690.7	1023.29	935.13	177.53	762.28	2.62	104	25.2		
Обед																					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			23.1	30.3	28.5	480.3	0.11	0.16	541	2.46	53.8	491	917	186	65	155	2.39	76.3	1.71		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			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		
54-14р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	80																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			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		
54-3з-2020	Помидор в нарезке	40																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0.56	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.7	1.6	0.3		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			0.5	0	19.8	81	0	0	15	0.05	0	0	0	50	2	4	0.1	0	0		
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	20	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		730	42.4	43.8	107.95	994.33	0.34	0.37	705.23	7.47	84.56	1012.4	2014.4	343.3	210.8	403.68	4.96	229.4	12.71		
Итого за день		1213.27	73.2	76.4	222.85	1869.43	1.56	1.51	884.81	54.71	88.38	1703.1	3037.69	1278.43	388.33	1165.96	7.58	333.4	37.91		
8 день																					
Завтрак																					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			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		
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
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		Лапшина В.Т. 2004г
532	Десерт фруктовый (Яблоко)	149.95	0.5	0.5	12.7	57.7	0.31	0	124	0	11.19	0	0	579.87	135.88	593.45	6.79	0	0		ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		579.95	12.34	17.08	68.74	547.28	0.52	0.17	176.4	2.38	91.71	346	282.2	739.27	234.64	832.31	8.97	51.3	14.6		
Обед																					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			23.1	16.7	57	470.3	0.24	0.18	511	3.92	18.4	290	1110	52	64	180	2.7	51.4	4.73		
54-23г2020	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.
279	Тефтели из курицы с соусом	110																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			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		
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40																			ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
			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		

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	20	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		760	62.96	38.46	160.63	1238.13	0.84	0.49	555.1	16.23	59.23	752.4	2604.4	1594.8	310.3	884.48	52.75	122.5	14.03	
Итого за день		1339.95	75.3	55.54	229.37	1785.41	1.36	0.66	731.5	18.61	150.94	1098.4	2886.6	2334.07	544.94	1716.79	61.72	173.8	28.63	
9 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.
401	Оладьи с джемом	110	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
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.
532	Десерт фруктовый (Банан)	80.96	0.6	0.1	5.3	24.5	0.96	0.21	8.68	40.5	0.04		64.29	36.43	13.93	24.64	0.32	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		590.96	20.63	22.38	122.59	773.8	1.33	0.64	89.65	44.66	1.53	980.7	616.19	302.53	107.39	424.54	5.37	49.6	33.1	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	23.5	30.5	50.5	571.1	0.16	0.21	689	2.94	33.8	533	1320	168	96	213	4.35	85.8	1.98	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.
230	Рыба запеченная	50	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	Тутельян В.А. 2011г
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	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.
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	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	20	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		720	47.76	52.96	152.03	1274.43	0.46	0.43	1049.43	9.88	80.79	1157	1994.4	1664.1	381.3	782.88	51.49	244.3	15.58	
Итого за день		1310.96	68.39	75.34	274.62	2048.23	1.79	1.07	1139.08	54.54	82.32	2137.7	2610.59	1966.63	488.69	1207.42	56.86	293.9	48.68	
10 день																				
Завтрак																				
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9.6	11.5	4.7	160.4	0.07	0.29	129.8	2.28	1.47	281	167	99	19	164	1.6	33.4	17.6	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	0	Тутельян В.А. 2011г
532	Десерт фруктовый (Апельсин)	87.36	2	0	29.1	124.3	0.03	0	0	7.5	0	0	6	31.5	21	0.45	0	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г
Итого завтрак		467.36	13.76	12.06	69.58	441	0.11	0.29	129.8	9.78	24.8	281	182.2	1538.7	125.3	389.89	43.27	33.4	17.6	
Обед																				
113	Суп лапша по-домашнему	200	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	200	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.
54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	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	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	20	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		700	34.65	16.87	77.84	576.43	0.14	0.14	165.3	8.55	10.8	923.74	581.62	92.14	201.14	306.48	3.7	42.2	27.7	
Итого за день		1167.36	48.41	28.93	147.42	1017.43	0.25	0.43	295.1	18.33	35.6	1204.74	763.82	1630.84	326.44	696.37	46.97	75.6	45.3	
Итого за 10 дней		12814.1	667.61	604.87	2241.75	17187.37	11.48	8.56	7532.59	326.02	877.38	14866.6	22727.8	16253.5	4247.8	11617	368.89	2072.9	341.91	
В среднем за 1 день		1281.41	66.761	60.487	224.175	1718.737	1.148	0.856	753.259	32.602	87.738	1486.66	2272.78	1625.35	424.78	1161.7	36.889	207.29	34.191	

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),  
 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  
 Меню составлено из расчета 170 рублей в день на одного ребенка















