

Согласовано:

Начальник отдела надзора по гигиене питания,
гигиене детей и подростков
Управления Роспотребнадзора
по Новосибирской области

_____ О.Н. Берсон

«__» _____ 2020 г

Утверждаю:
Директор МКОУ «Алексеевская
основная школа №4»
_____ Т.Ю. Королева
«__» _____ 2020г



Примерное меню для обучающихся Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Новосибирского района Новосибирской области
«Алексеевская основная школа №4»

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 и старше

Лист1

пром	булочка	50	50	3.5	3.5	6.5	6.5	30.4	30.4	194	194	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			5.5	5.5	6.7	6.7	36.2	36.2	230	230	0.5	12.3	0.7	1.6	195.0	1263.0	14.6	0.6
	Итого за день			25.19	25.19	36.13	36.13	106.21	106.21	853.6	853.6	1.5	14.9	159.8	2.4	758.1	1737.8	111.6	4.6
День : вторник																			
Неделя : первая																			
Сезо: круглогодичный																			
Возрастная категория: с7 до 11лет. 12 и старше																			
Завтрак																			
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150.00	200.00	12.80	12.80	15.30	15.30	06.50	06.50	214.50	214.50	0.1	5.0	329.0	0.04	151.0	242.0	63.0	2.0
54-8гн	Какао со стуженным молоком	200.00	200.00	3.1	3.1	4.8	4.8	22.7	22.7	145.6	145.6	0.1	1.0	26.0	0.08	163.0	151.0	39.0	1.0
пром	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	1.52	1.52	1.6	1.6	9.8	9.8	47.0	47.0	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			17.4	17.4	21.7	21.7	39.0	39.0	407.1	407.1	1.0	6.0	355.0	0.6	321.8	417.9	112.5	3.5
Обед																			
54-3з	Помидоры нарезка	60.00	100.00	0.3	0.3	0.0	0.0	2.3	2.3	10.5	10.5	0.04	15.0	80.0	0.14	8.0	16.0	12.0	0.84
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200.00	250.00	1.7	1.7	4.9	4.9	5.8	5.8	73.6	73.6	0.2	149.0	475.0	0.9	222.0	177.0	75.0	3.0
54-4г	Каша гречневая	150.00	180.00	8.2	8.2	6.5	6.5	42.8	42.8	262.2	262.2	0.4	0.0	0.07	0.10	25.2	200.0	137.0	4.7
54-2м	Гуляш из мяса говядины(п/Ф)	80.00	120.00	13.8	13.8	11.2	11.2	3.3	3.3	169.4	169.4	0.1	2.7	21.5	0.80	13.0	160.0	17.0	2.0
54-5х	Компот из кураги	200.00	200.00	1.8	1.8	0.0	0.0	28.5	28.5	121.4	121.4	0.01	0.4	0.0	0.30	59.3	54.0	38.9	4.5
пром	Хлеб пшеничный	60.00	60.00	1.52	1.52	1.6	1.6	9.8	9.8	47.0	47.0	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			27.32	27.32	24.2	24.2	92.5	92.5	684.1	684.1	1.6	167.1	576.6	2.7	335.3	631.9	290.4	15.52
Полдник																			
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Яблоко	75.00	75.00	0.3	0.3	0.3	0.3	6.7	6.7	30.3	30.3	0.0	13.0	0.03	0.30	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого			2.3	2.3	0.5	0.5	12.5	12.5	66.3	66.3	0.4	25.0	0.6	1.5	16.0	11.0	9.0	2.2
	Итого за день			19.7	19.7	22.2	22.2	51.5	51.5	473.4	473.4	1.4	31.0	355.6	2.1	337.8	428.9	121.5	5.7
День : среда																			
Неделя : первая																			
Сезо: круглогодичный																			
Возрастная категория: с7 до 11лет. 12 и старше																			
Завтрак																			
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150.00	200.00	6.0	6.0	9.1	9.1	37.5	37.5	256.0	256.0	0.1	5.0	122.0	0.06	65.0	56.0	17.0	0.8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60.00	100.00	8.4	8.4	6.0	6.0	4.7	4.7	106.1	106.1	0.0	2.0	9.0	0.80	14.0	133.0	17.0	1.3
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200.00	200.00	3.8	3.8	3.5	3.5	11.1	11.1	90.8	90.8	0.04	0.3	6.0	0.08	128.0	124.0	35.3	1.2

Лист1

пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			18.2	18.2	18.9	18.9	73.0	73.0	546.9	546.9	0.9	7.3	137.0	1.4	214.8	337.9	79.8	3.8
	Обед																		
54-13з	Салат из свеклы отварной	60.00	100.00	0.8	0.8	2.7	2.7	4.6	4.6	45.7	45.7	0.0	1.0	0.0	0.00	22.0	22.0	25.0	0.81
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	250.00	2.5	2.5	1.9	1.9	21.0	21.0	111.2	111.2	0.6	86.0	147.0	1.09	222.0	177.0	45.0	3.0
54-11м	Плов из отварной говядины (п/ф)	150.00	200.00	15.5	15.5	13.2	13.2	40.3	40.3	341.9	341.9	1.0	1.6	113.0	0.06	34.0	198.0	34.0	2.4
54-8хи	Компот из брусники	200.00	200.00	8.0	8.0	0.0	0.0	14.6	14.6	61.3	61.3	0.0	15.0	0.2	0.30	10.9	9.9	10.5	0.4
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			26.84	26.84	18.12	18.12	100.18	100.18	654.1	654.1	2.4	103.6	260.2	1.9	296.7	431.8	125.0	7.09
	Полдник																		
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	булочка	50	50	3.5	3.5	6.5	6.5	30.4	30.4	194	194	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			5.5	5.5	6.7	6.7	36.2	36.2	230.0	230.0	0.5	12.3	0.7	1.6	195.0	1263.0	14.6	0.6
	Итого за день			23.7	23.7	25.6	25.6	109.2	109.2	776.9	776.9	1.5	19.6	137.7	3.0	409.8	1600.9	94.4	4.4
	День : четверг																		
	Неделя : первая																		
	Сезо: круглогодичный																		
	Возрастная категория: с7 до 11лет. 12 и старше																		
	Завтрак																		
54-1т	Запеканка из творога	150.00	200.00	24.2	24.2	16.2	16.2	22.5	22.5	332.4	332.4	0.2	1.0	153.0	0.06	334.0	446.0	54.0	1.0
54-6гн	Чай черный с молоком и сахаром	200.00	200.00	1.5	1.5	1.4	1.4	8.6	8.6	52.9	52.9	0.0	0.0	50.0	0.0	65.6	53.8	11.4	0.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	30.00	7.00	7.00	9.00	9.00	0.00	0.00	109.10	109.10	0.0	0.0	39.00	0.04	150.0	81.6	7.1	0.09
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10.00	10.00	0.1	0.1	8.3	8.3	0.1	0.1	74.9	74.9	0.0	0.0	50.0	0.1	2.0	2.0	0.0	0.02
	Итого			32.8	32.8	35.2	35.2	50.9	50.9	663.3	663.3	1.0	1.0	292.0	0.7	559.4	608.3	83.0	2.5
	Обед																		
54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	60.00	100.00	0.4	0.4	3.0	3.0	2.2	2.2	37.3	37.3	0.03	11.0	64.0	0.14	18.0	18.0	10.0	0.67
54-6с	Суп картофельный с клецками	200.00	250.00	4.6	4.6	3.2	3.2	13.0	13.0	99.0	99.0	0.03	19.0	62.0	1.1	22.0	26.0	11.0	0.71
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80.00	100.00	15.2	15.2	13.1	13.1	2.5	2.5	188.3	188.3	0.1	0.8	60.0	0.8	35.0	182.0	23.0	2.5

Лист1

255	Каша перловая рассыпчатая	150.00	180.00	4.4	4.4	5.9	5.9	33.6	33.6	205.3	205.3	0.1	0.0	38.0	0.10	22.0	163.0	47.0	1.5
54-6хи- 2020	Компот из изюма	200.00	200.00	0.5	0.5	0.0	0.0	27.0	27.0	110.2	110.2	0.01	0.0	0.0	0.0	25.7	41.3	13.4	1.0
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			25.14	25.14	25.52	25.52	97.98	97.98	734.1	734.1	1.1	30.8	224.0	2.6	130.5	455.2	114.9	6.86
	Полдник																		
пром	Груша	75.00	75.00	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47.0	47.0	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			2.4	2.4	0.6	0.6	15.6	15.6	83.0	83.0	0.5	12.3	0.7	1.6	195.0	1263.0	14.6	0.6
	Итого за день			62.0	62.0	35.8	35.8	66.5	66.5	746.3	746.3	1.5	13.3	292.7	2.2	754.4	1871.3	97.6	3.1
	День : пятница																		
	Неделя : первая																		
	Сезо: круглогодичный																		
	Возрастная категория: с7 до 11лет. 12 и старше																		
	Завтрак																		
54-11г	Картофельное пюре	150.00	200.00	4.1	4.1	7.6	7.6	31.6	31.6	210.0	210.0	0.2	26.0	39.0	1.35	46.0	96.0	33.0	1.5
54-3р	Катлета рыбная (минтай)	50.00	50.00	7.1	7.1	1.4	1.4	3.7	3.7	55.3	55.3	0.1	0.0	19.5	0.6	6.0	26.0	31.0	68.6
54-2гн	Чай черный байховый с сахаром	200.00	200.00	0.4	0.4	0.0	0.0	11.3	11.3	47.1	47.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.1	8.3	4.4	0.8
прм	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
пром	Яблоко	75.00	75.00	0.3	0.3	6.7	6.7	30.3	30.3	47.0	69.0	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			13.9	13.9	16.2	16.2	102.4	102.4	489.4	511.4	1.6	38.3	59.2	4.0	259.9	1418.2	93.5	72.0
	Обед																		
54-17з- 2020	Салат из моркови и чернослива	60.00	100.00	8.0	8.0	2.7	2.7	4.6	4.6	45.7	45.7	0.04	3.0	165.0	0.9	35.0	37.0	32.0	2.5
54-4г	Рассольник домашний	200.00	250.00	2.0	2.0	4.9	4.9	13.3	13.3	105.0	105.0	0.5	106.0	279.0	0.96	166.0	286.0	109.0	5.0
54-2м	Гуляш из говядины	80.00	100.00	13.8	13.8	11.2	11.2	3.3	3.3	169.4	169.4	0.1	0.0	34.0	0.0	13.0	160.0	17.0	2.0
54-11г	Макаронны отварные	150.00	200.00	5.0	5.0	5.3	5.3	35.0	35.0	208.0	208.0	0.1	2.7	21.5	0.8	67.0	46.0	9.0	1.0
54-3хи- 2020	Компот из чернослива	200.00	200.00	0.8	0.8	0.0	0.0	28.4	28.4	117.0	117.0	0.01	0.3	0.0	0.0	29.7	30.7	37.7	4.8
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			29.64	29.64	24.42	24.42	104.28	104.28	739.1	739.1	1.6	112.0	499.5	3.1	318.5	584.6	215.2	15.77
	Полдник																		
пром	Яблоко	75.00	75.00	0.3	0.3	6.7	6.7	30.3	30.3	47.0	69.0	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			2.3	2.3	6.9	6.9	36.1	36.1	83.0	105.0	0.5	12.3	0.7	1.6	195.0	1263.0	14.6	0.6

	Итого за день			45.9	41.5	40.4	40.4	200.9	200.9	1145.5	1145.5	2.2	50.6	60.0	5.6	454.9	2681.2	108.1	72.6
День : первый																			
Неделя : вторая																			
Сезо: круглогодичный																			
Возрастная категория: с7 до 11лет. 12 и старше																			
	Завтрак																		
54-10к	Каша овсянная с изюмом	150.00	200.00	8.0	8.0	12.0	12.0	41.2	41.2	305.4	305.4	0.3	0.8	70.0	0.05	169.0	286.0	77.0	2.0
54-2г	Чай с сахаром	200.00	200.00	0.20	0.20	0.00	0.00	6.40	6.40	26.40	26.40	0.0	0.0	0.0	0.0	5.1	8.3	4.4	0.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	30.00	7.00	7.00	9.00	9.00	0.00	0.00	109.10	109.10	0.0	0.0	39.00	0.04	150.0	81.6	7.1	0.09
пром	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	1.39	1.39	0.24	0.24	6.68	6.68	34.8	34.8	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10.00	10.00	0.1	0.1	8.3	8.3	0.1	0.1	74.9	74.9	0.0	0.0	50.0	0.1	2.0	2.0	0.0	0.02
	Итого			16.7	16.7	29.5	29.5	54.4	54.4	550.6	550.6	1.1	0.8	159.0	0.7	333.9	402.8	99.0	3.4
	Обед																		
54-11з	Салат из моркови и яблок	60.00	100.00	0.5	0.5	5.4	5.4	3.9	3.9	66.1	66.1	0.02	4.0	134.0	0.6	23.0	22.0	16.0	0.86
54-8с	Суп картофельный с горохом	150.00	200.00	7.1	7.1	4.3	4.3	18.5	18.5	141.1	141.1	1.0	60.0	147.0	1.1	165.0	461.0	170.0	10.0
54-4м	Котлета говяжья	80.00	100.00	14.1	14.1	11.9	11.9	11.4	11.4	209.0	209.0	0.2	0.0	30.0	0.8	49.0	190.0	29.0	2.0
54-6г	Рис отварной	100.00	150.00	3.6	3.6	5.2	5.2	38.0	38.0	213.2	213.2	0.0	0.0	34.0	0.1	17.0	54.0	12.0	0.8
54-1х	Компот из вишни	200.00	200.00	0.3	0.3	0.0	0.0	10.5	10.5	43.1	43.1	0.0	1.5	0.0	0.3	14.9	12.0	10.4	0.6
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			25.6	25.6	27.1	27.1	102.0	102.0	766.5	766.5	2.0	65.5	345.0	3.3	276.7	763.9	247.9	14.7
	Полдник																		
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
пром	булочка	50	50	3.5	3.5	6.5	6.5	30.4	30.4	194	194	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
		250	250	5.5	5.5	6.7	6.7	36.2	36.2	230	230	0.26	0.60	0.26	0.76	390.0	2526.0	29.2	1.24
	Итого за день			42.3	42.3	56.7	56.7	156.4	156.4	1317.1	1317.1	3.4	66.9	504.3	4.7	1000.6	3692.7	376.1	19.4
День : второй																			
Неделя : вторая																			
Сезо: круглогодичный																			
Возрастная категория: с7 до 11лет. 12 и старше																			
	Завтрак																		
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	250.00	26.3	26.3	27.6	27.6	92.0	92.0	721.9	721.9	0.4	7.0	190.0	0.1	953.0	709.0	112.0	2.0

Лист 1

54-13гн	Чай черный со смородиной	200.00	200.00	0.5	0.5	0.0	0.0	2.2	2.2	10.9	10.9	0.0	15.0	0.0	0.0	16.0	18.0	15.0	1.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	30.00	7.00	7.00	9.00	9.00	0.00	0.00	109.10	109.10	0.0	0.0	39.00	0.04	150.0	81.6	7.1	0.09
пром	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	1.39	1.39	0.24	0.24	6.68	6.68	34.8	34.8	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10.00	10.00	0.1	0.1	8.3	8.3	0.1	0.1	74.9	74.9	0.0	0.0	50.0	0.1	2.0	2.0	0.0	0.02
пром	Яблоко	75.00	75.00	0.3	0.3	0.3	0.3	6.7	6.7	30.3	30.3	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			37.6	37.6	45.6	45.6	113.5	113.5	1017.9	1017.9	1.7	34.3	279.7	2.3	1323.8	2098.5	159.2	4.4
	Обед																		
54-2з	Огурцы в нарезке	60.00	100.00	5.0	5.0	0.0	0.0	1.6	1.6	8.4	8.4	0.02	6.0	6.0	0.6	14.0	25.0	8.0	0.54
54-10с	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя перловая)	200.00	250.00	2.0	2.0	4.9	4.9	11.7	11.7	98.9	98.2	0.3	86.0	318.0	166.0	166.0	299.0	107.0	3.0
54-9м	Жаркое по домашнему	150.00	200.00	20.4	20.4	15.8	15.8	20.5	20.5	306.1	306.1	0.2	24.0	32.5	2.5	28.0	274.0	47.0	3.2
54-7хи	Компоты из смеси сухофруктов	200.00	200.00	0.5	0.5	0.0	0.0	27.0	27.0	196.0	196.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			44.9	44.9	46.1	46.1	127.6	127.6	1092.6	1092.6	2.3	52.6	286.5	4.5	1532.8	3386.5	181.8	5.6
	Полдник																		
пром	Яблоко	75.00	75.00	0.3	0.3	0.3	0.3	6.7	6.7	30.3	30.3	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			2.3	2.3	0.5	0.5	12.5	12.5	66.3	66.3	0.5	12.3	0.7	1.6	195.0	1263.0	14.6	0.6
	Итого за день			39.9	39.9	46.1	46.1	126.0	126.0	1084.2	1084.2	4.5	99.2	566.9	8.3	3051.6	6748.0	355.6	10.6
День : третий																			
Неделя : вторая																			
Сезон: круглогодичный																			
Возрастная категория: с 7 до 11 лет, 12 и старше																			
	Завтрак																		
54-6к	Каша молочная пшеничная	150.00	200.00	8.4	8.4	11.5	11.5	38.8	38.8	292.1	292.1	0.3	0.8	71.0	0.2	146.0	213.0	66.0	3.2
54-7гн	Какао с молоком	200.00	200.00	4.6	4.6	4.3	4.3	12.4	12.4	106.7	106.7	0.1	1.0	26.0	0.1	163.0	151.0	39.0	1.0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	30.00	7.00	7.00	9.00	9.00	0.00	0.00	109.10	109.10	0.0	0.0	39.00	0.04	150.0	81.6	7.1	0.09
пром	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	1.39	1.39	0.24	0.24	6.68	6.68	34.8	34.8	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10.00	10.00	0.1	0.1	8.3	8.3	0.1	0.1	74.9	74.9	0.0	0.0	50.0	0.1	2.0	2.0	0.0	0.02
	Итого			21.5	21.5	33.3	33.3	58.0	58.0	617.6	617.6	1.2	1.8	186.0	0.9	468.8	472.5	122.6	4.8
	Обед																		

54-16з	Венегрет с растительным маслом	80.00	100.00	1.0	1.0	7.1	7.1	6.0	6.0	91.8	91.8	0.1	2.0	9.0	0.5	21.0	32.0	14.0	0.84
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200.00	250.00	7.0	7.0	4.4	4.4	16.8	16.8	135.0	135.0	0.6	94.0	175.0	7.5	113.0	539.0	148.0	7.0
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100.00	150.00	2.9	2.9	26.4	26.4	9.2	9.2	286.0	286.0	0.1	81.0	198.0	0.8	85.0	60.0	32.0	1.5
54-5м	Катлета из курицы	80.00	100.00	14.5	14.5	3.6	3.6	9.4	9.4	128.3	128.3	0.1	1.0	7.6	5.1	39.0	142.0	60.0	1.0
54-3хи-2020	Компот из чернослива	200.00	200.00	0.5	0.5	0.0	0.0	11.1	11.1	46.1	46.1	0.01	0.3	0.0	0.6	29.7	30.7	37.7	4.8
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			25.94	25.94	41.82	41.82	72.18	72.18	781.2	781.2	1.8	178.3	389.6	15.0	295.5	828.6	302.2	15.62
	Полдник																		
пром	булочка	80.00	80.00	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47.0	47.0	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			2.4	2.4	0.6	0.6	15.6	15.6	83.0	83.0	0.3	0.6	0.3	0.8	390.0	2526.0	29.2	1.2
	Итого за день			23.9	23.9	33.9	33.9	73.6	73.6	700.6	700.6	3.2	180.7	575.9	16.6	1154.3	3827.1	454.0	21.7
	День : четвертый																		
	Неделя : вторая																		
	Сезо: круглогодичный																		
	Возрастная категория: с7 до 11лет, 12 и старше																		
	Завтрак																		
54-1о	Омлет натуральный	150.00	200.00	16.8	16.8	25.8	25.8	4.2	4.2	316.1	316.1	0.11	1.0	523.0	0.3	167.0	301.0	78.0	3.0
54-3ги	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200.00	200.00	0.3	0.3	0.0	0.0	6.7	6.7	27.6	27.6	0.0	0.7	0.0	0.0	7.9	9.8	5.2	0.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	30.00	7.00	7.00	9.00	9.00	0.00	0.00	109.10	109.10	0.0	0.0	39.00	0.04	150.0	81.6	7.1	0.09
пром	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	1.39	1.39	0.24	0.24	6.68	6.68	34.8	34.8	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10.00	10.00	0.1	0.1	8.3	8.3	0.1	0.1	74.9	74.9	0.0	0.0	50.0	0.1	2.0	2.0	0.0	0.02
	Итого			25.6	25.6	43.3	43.3	17.7	17.7	562.5	562.5	0.9	1.7	612.0	0.9	334.7	419.3	100.8	4.5
	Обед																		
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.00	100.00	0.4	0.4	0.3	0.3	2.2	2.2	37.3	37.3	0.03	11.0	64.0	0.03	18.0	18.0	10.0	0.7
54-3с	Россольник ленинградский (со сметаной)	200.00	250.00	2.0	2.0	4.9	4.9	15.3	15.3	113.3	113.3	0.4	66.0	200.0	0.3	133.0	280.0	100.0	4.0
54-9м	Жаркое по домашнему	150.00	200.00	20.4	20.4	15.8	15.8	20.5	20.5	306.1	306.1	0.2	24.0	32.5	0.2	28.0	274.0	47.0	3.2
54-7хи	Компот из смеси сухофруктов	200.00	200.00	0.6	0.6	0.0	0.0	22.7	22.7	93.2	93.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0

Лист1

пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			23.4	23.4	21.3	21.3	80.4	80.4	643.9	643.9	1.4	101.0	296.5	1.0	186.9	596.9	167.5	8.4
	Подник																		
пром	Банан	75.00	75.00	0.3	0.3	0.3	0.3	6.7	6.7	30.3	30.3	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			2.3	2.3	0.5	0.5	12.5	12.5	66.3	66.3	0.5	12.3	0.7	1.6	195.0	1263.0	14.6	0.6
	Итого за день			49.0	49.0	64.7	64.7	98.1	98.1	1206.4	1206.4	2.9	115.0	909.2	3.5	716.6	2279.2	282.9	13.5
	День : пятый																		
	Неделя : вторая																		
	Сезо: круглогодичный																		
	Возрастная категория: с 7 до 11 лет, 12 и старше																		
	Завтрак																		
54-16к	Каша «Дружба»	150.00	200.00	4.9	4.9	6.9	6.9	24.6	24.6	180.0	180.0	0.1	0.8	45.0	0.2	136.0	134.0	30.0	1.0
54-9гн	кофейный напиток с молоком	200.00	200.00	7.9	7.9	2.0	2.0	20.9	20.9	113.0	113.0	0.04	0.3	6.0	0.14	128.0	124.0	35.3	1.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	30.00	3.80	3.80	3.50	3.50	11.10	11.10	90.80	90.80	0.0	0.0	39.00	0.04	150.0	81.6	7.1	0.09
пром	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	1.39	1.39	0.24	0.24	6.68	6.68	34.8	34.8	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10.00	10.00	0.1	0.1	8.3	8.3	0.1	0.1	74.9	74.9	0.0	0.0	50.0	0.1	2.0	2.0	0.0	0.02
	Итого			18.09	18.09	20.94	20.94	63.38	63.38	493.5	493.5	0.9	1.1	140.0	0.9	423.8	366.5	82.9	2.8
	Обед																		
54-16з	Венегрет с растительным маслом	80.00	100.00	1.0	1.0	7.1	7.1	6.0	6.0	91.8	91.8	0.01	2.0	9.0	0.02	21.0	32.0	14.0	0.84
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200.00	250.00	1.98	1.98	2.78	2.78	18.55	18.55	109.50	109.50	0.5	73.0	408.0	0.3	399.0	613.0	193.0	5.0
54-9гн	Рагу из овощей	100.00	150.00	2.20	2.20	3.60	3.60	13.90	13.90	96.90	96.90	0.1	32.0	151.0	0.1	68.0	80.0	33.0	0.8
54-5м	Катлета из курицы	80.00	100.00	14.5	14.5	3.6	3.6	9.4	9.4	128.3	128.3	0.1	1.0	7.6	0.10	39.0	142.0	60.0	1.0
54-1х	Компот из вишни	200.00	200.00	0.3	0.3	0.0	0.0	10.5	10.5	43.1	43.1	0.0	1.5	0.0	0.0	14.9	12.0	10.4	0.6
пром	Хлеб пшеничный	60	60	0.04	0.04	0.32	0.32	19.68	19.68	94	94	0.8	0.0	0.0	0.5	7.8	24.9	10.5	0.48
	Итого			20.02	20.02	17.4	17.4	78.03	78.03	563.6	563.6	1.6	109.5	575.6	1.0	549.7	903.9	320.9	8.72
	Подник																		
пром	Яблоко	75.00	75.00	0.3	0.3	0.3	0.3	6.7	6.7	30.3	30.3	0.4	12.0	0.60	1.20	0.0	0.0	0.0	0.0
пром	Сок фруктовый	200.00	200.00	2.00	2.00	0.20	0.20	5.80	5.80	36.00	36.00	0.13	0.30	0.13	0.38	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого			2.3	2.3	0.5	0.5	12.5	12.5	66.3	66.3	0.5	12.3	0.7	1.6	195.0	1263.0	14.6	0.62
	Итого за день			40.41	40.41	38.84	38.84	153.91	153.91	1123.40	1123.40	3.0	122.9	716.4	3.5	1168.5	2533.4	418.4	12.1
	Проверил:																		
	(Ф.И.О. Занемаемая должность специалиста Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области)																		

Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон)