

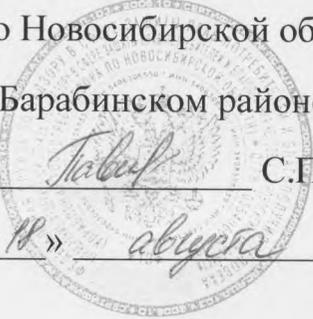
**Согласованно:**

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Новосибирской области

в Барабинском районе

  
С.П. Костин

« 18 » августа 2020 г.

**Утверждаю:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **Примерное десятидневное осенне - зимнее меню (обеда)**

**для питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций**

**Барабинского района Новосибирской области**



Томатное пюре	10	10																3соус-2020
Морковь	5	4																
Лук репчатый	2,4	2																
Сахар	1,25	1,25																
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	0,7	17,5	23,4		Т.К. № 77 Сборник рецептур Могильный, Тутьельян, 2017, № 349
Сухофрукты смесь	20	50																
Сахар	20	20																
Кислота лимонная	0,2	0,2																
Вода питьевая	200	200																
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,36	0,3	14,4	65,7	0,05	0,02	0	0	0	4,62	0,6	7,88	20,74		Т.К. № 4 Сборник рецептур Тутьельян, 2015, № 4
<b>Хлеб ржаной</b>			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13		
<b>Всего за обед</b>			<b>840</b>	<b>27,86</b>	<b>24,7</b>	<b>122,46</b>	<b>827,65</b>	<b>0,515</b>	<b>0,4</b>	<b>18,75</b>	<b>158,5</b>	<b>8,31</b>	<b>246,97</b>	<b>6,21</b>	<b>119,87</b>	<b>409,17</b>		
<b>День № 2</b>																		
<b>Обед</b>																		
<b>Огурец соленый порционно</b>			60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	0,06	2,1	0,0	0,06	13,8	0,36	8,4	14,4		Т.К. № 7 Сборник рецептур Тутьельян, 2017, № 70
Огурец соленый																		
<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>			250/10	2,05	7,38	11,63	119,75	0,08	0,08	10,8	78,8	2,45	58,7	1,22	27,1	69,3		Т.К. № 22 Сборник рецептур Могильный, Тутьельян, 2017, № 82
Свекла	50	40																
Капуста свежая	25	20																
Картофель	26,8	20																
Морковь	12,5	10																
Лук репчатый	12	10																
Томатное пюре	7,5	7,5																
Масло растительное	5	5																
Сахар	2,5	2,5																
Кислота лимонная	1,25	1,25																
Бульон или вода	200	200																
Сметана	10	10																
<b>Рыба, припущенная в</b>			80	9,9	5,63	2,28	99,2	0,1	0,1	1,0	11,5	2,41	60,57	0,7	34,78	122,0		Т.К. № 37









																	2017, № 70
<b>Рассольник ленинградский</b>			250	2,27	6,59	12,33	123,25	0,1	0,08	8,5	50,0	2,4	38,2	0,92	25,2	70,0	Т.К. № 24 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 96
Картофель	100	75															
Крупа перловая или рисовая	5	5															
Морковь	12,5	10															
Лук репчатый	6	5															
Огурцы соленые	16,8	15															
Масло растительное	5	5															
Бульон или вода	187,5	187,5															
Сметана	10	10															
<b>Биточек рыбный</b>			100	10,4	12,36	12,78	204,8	0,06	0,12	0,72	39,5	4,1	59,42	1,18	33,2	150,7	Т.К. № 36 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 234
Минтай	140	66															
Хлеб пшеничный	18	18															
Молоко или вода	26	26															
Мука пшеничная (сухари)	10	10															
Масло растительное	10	10															
Масло сливочное	10	10															
<b>Картофельное пюре</b>			150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,2	0,1	26,0	39,0	0,2	46,0	1,5	33,0	96,0	Т.К. № 60 Сборник рецептов Новосибирск- 2020, № 54- 11г-2020
Картофель	171,4	126															
Молоко	24	24															
Масло сливочное	6,8	6,8															
<b>Компот из кураги</b>			200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,07	0,6	0,0	0,0	32,32	0,48	17,6	54,0	Т.К. № 76 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 348
Курага	20	37															
Сахар	20	20															
Кислота лимонная	0,2	0,2															
Вода	203	203															
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,36	0,3	14,4	65,7	0,05	0,02	0	0	0	4,62	0,6	7,88	20,74	Т.К. № 4 Сборник рецептов Тутельян, 2015, № 4
<b>Хлеб ржаной</b>			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
<b>Всего за обед</b>			<b>810</b>	<b>20,67</b>	<b>25,3</b>	<b>100,26</b>	<b>715,65</b>	<b>0,48</b>	<b>0,47</b>	<b>37,92</b>	<b>128,5</b>	<b>6,76</b>	<b>197,96</b>	<b>5,51</b>	<b>131,41</b>	<b>421,97</b>	
<b>День № 7</b>																	
<b>Обед</b>																	
<b>Салат из кукурузы консервированной</b>			60	1,7	3,7	4,8	59,6	0,1	0,0	5,6	0,0	0,0	11,2	0,4	11,8	24,0	Т.К. № 8 Сборник









Мука пшеничная (сухари)	8	8															2017, № 268
Масло растительное	4,8	4,8															
<b>Капуста тушеная</b>			150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,04	0,06	25,6	0,0	2,92	88,1	1,25	31,3	61,0	Т.К. № 61 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 139
Капуста свежая	213	171															
Раствор лимонной кислоты	4,5	4,5															
Масло растительное	6	6															
Морковь	4,5	3,8															
Лук репчатый	7,5	6,0															
Томатное пюре	9	9															
Мука пшеничная	1,5	1,5															
Сахар	4,5	4,5															
<b>Соус красный основной</b>			50	1,65	1,35	4,55	36,8	0,005	0,0	0,85	6,5	0,36	6,5	0,35	2,5	13,5	
Бульон или вода	50	50															
Мука пшеничная	2,5	2,5															
Масло растительное	1,5	1,5															
Томатное пюре	10	10															
Морковь	5	4															
Лук репчатый	2,4	2															
Сахар	1,25	1,25															
<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>			200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	2,8	10,0	14,0	Т.К. № 81 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 389
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,36	0,3	14,4	65,7	0,05	0,02	0	0	0	4,62	0,6	7,88	20,74	Т.К. № 4 Сборник рецептур Тутельян, 2015, № 4
<b>Хлеб ржаной</b>			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
<b>Всего за обед</b>			<b>840</b>	<b>28,04</b>	<b>25,26</b>	<b>92,03</b>	<b>723,01</b>	<b>1,075</b>	<b>0,88</b>	<b>45,35</b>	<b>36,5</b>	<b>7,86</b>	<b>207,89</b>	<b>21,2</b>	<b>114,53</b>	<b>420,17</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>8180</b>	<b>254,11</b>	<b>252,71</b>	<b>1046,5</b>	<b>7546,55</b>	<b>5,35</b>	<b>3,77</b>	<b>367,53</b>	<b>1033,8</b>	<b>66,2</b>	<b>1881,6</b>	<b>87,7</b>	<b>1272,1</b>	<b>4101,7</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>818</b>	<b>25,4</b>	<b>25,3</b>	<b>104,7</b>	<b>754,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,38</b>	<b>36,8</b>	<b>103,4</b>	<b>6,62</b>	<b>188,2</b>	<b>8,77</b>	<b>127,2</b>	<b>410,2</b>	

**Примерное десятидневное осенне - зимнее меню  
для питания обучающихся 1-4 классов (обеда)  
в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными  
наборами пищевых продуктов**