

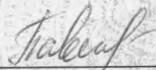
Согласованно:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Новосибирской области

в Барабинском районе



С.П. Костин

18.08.2020

Утверждаю:

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

| Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | витамины | | | | | минеральные вещества | | | | № тех. Карты | |
|--|------------|-----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|----------------|--------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | Выход (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды | энерг. цен. (ккал) | В ¹ | В ² | С | А | Е | Са | Fe | Mg | Р | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| День № 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеница | | | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 292,1 | 0,3 | 0,2 | 0,8 | 71,0 | 2,9 | 146,0 | 3,2 | 66,0 | 213,0 | Т.К. № 48 Сборник рецептов Новосибирск-2020, № 54-бк-2020 | |
| Пшено | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода питьевая | 52 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 104 | 104 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 59,0 | 0,47 | 139,2 | 0,49 | 9,45 | 96,0 | Т.К. № 3 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 3 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр российский | 16 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай черный с сахаром | | | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 2,8 | Т.К. № 70 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 376 | |
| Чай - заварка | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода питьевая | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт свежий (яблоко) | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,9 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 2,2 | 9,0 | 16,5 | Т.К. № 16 Сборник рецептов Тутельян, 2015, № 209 | |
| Всего за завтрак | | | 550 | 14,67 | 20,22 | 78,43 | 556 | 0,34 | 0,27 | 10,94 | 130 | 3,37 | 312,3 | 6,17 | 85,85 | 328,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День № 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек отварной консервированный | | | 30 | 0,98 | 1,12 | 1,8 | 21,3 | 0,02 | 0,02 | 3,3 | 4,0 | 0,08 | 8,0 | 0,24 | 6,8 | 20,7 | Т.К. № 5 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 131 | |
| Горошек зеленый консервированный | 46,2 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета из говядины | | | 80 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 209,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 30,0 | 2,85 | 49,0 | 2,0 | 29,0 | 190,0 | Т.К. № 31 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--|---|
| Мука пшеничная (сухари) | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | 2017, № 234 |
| Масло растительное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | | | 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 |
| Картофель | 171,4 | 126 | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептов Новосибирск-2020, № 54-11г-2020 |
| Молоко | 24 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 6,8 | 6,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 0,0 | 0,0 | 2,83 | 0,0 | 0,01 | 14,2 | 0,36 | 2,4 | 4,4 | | Т.К. № 72 |
| Чай - заварка | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 377 |
| Сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лимон | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб в ассортименте | | | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,39 | 6,9 | 0,33 | 9,9 | 26,1 | | Пром. |
| Всего за завтрак | | | 530 | 16,23 | 18,43 | 64,03 | 488,0 | 0,31 | 0,29 | 31,3 | 78,5 | 4,75 | 138,02 | 3,67 | 85,5 | 289,2 | | |
| День № 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая | | | 200 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294,0 | 0,06 | 0,15 | 0,96 | 0,05 | 0,23 | 130,6 | 0,6 | 36,4 | 157,4 | | Т.К. № 49 |
| Рис | 44 | 44 | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 174 |
| Вода питьевая | 65 | 65 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 59,0 | 0,47 | 139,2 | 0,49 | 9,45 | 96,0 | | Т.К. № 3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 3 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр российский | 16 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | | | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 20,0 | 0,0 | 125,8 | 0,13 | 14,0 | 90,0 | | Т.К. № 73 |
| Кофейный напиток | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник рецептов Новосибирск-2020, № 54-9гн-2020 |
| Вода | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт свежий (яблоко) | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,9 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 2,2 | 9,0 | 16,5 | | Т.К. № 16 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сборник Тутельян, 2015, № 209 |
| Всего за завтрак | | | 550 | 15,37 | 22,23 | 83,48 | 598,5 | 0,14 | 0,38 | 12,37 | 79,05 | 0,7 | 411,6 | 3,42 | 68,85 | 359,9 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|------------|---|
| Масло сливочное | 6,8 | 6,8 | | | | | | | | | | | | | | | 2020, № 54-11г-2020 |
| Компот из кураги | | | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,03 | 0,6 | 0,0 | 0,82 | 32,32 | 0,48 | 17,6 | 21,9 | Т.К. № 76 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 348 |
| Курага | 20 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 203 | 203 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб в ассортименте | | | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,39 | 6,9 | 0,33 | 9,9 | 26,1 | Пром. |
| Бисквит «Барни» | | | 30 | 1,8 | 4,5 | 17,4 | 112,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 50,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | Пром. |
| Всего за завтрак | | | 540 | 18,44 | 16,23 | 83,36 | 547,2 | 0,37 | 0,3 | 29,35 | 50,5 | 3,87 | 207,99 | 3,31 | 102,28 | 278 | |
| День № 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | | | 150/20 | 21,92 | 16,58 | 42,0 | 405,0 | 0,09 | 0,45 | 0,7 | 97,5 | 0,62 | 293,3 | 0,96 | 39,83 | 322,7 | Т.К. № 53 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 223 |
| Творог | 141 | 138 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа манная | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| или мука пшеничная | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо | 1/7 шт. | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сухари | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко сгущенное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | | | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 0,04 | 0,44 | 8,4 | 0,35 | 4,2 | 22,5 | Т.К. № 1 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с молоком | | | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 0,16 | 1,33 | 10,0 | 0,0 | 126,6 | 0,41 | 15,4 | 92,8 | Т.К. № 71 Сборник рецептов Тутельян, 2015, № 378 |
| Чай - заварка | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 51 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вода питьевая | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за завтрак | | | 410 | 25,8 | 25,42 | 72,79 | 622,0 | 0,16 | 0,63 | 2,03 | 107,5 | 1,06 | 428,3 | 1,72 | 59,43 | 438 | |
| День № 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек отварной | | | 30 | 0,98 | 1,12 | 1,8 | 21,3 | 0,02 | 0,02 | 3,3 | 4,0 | 0,08 | 8,0 | 0,24 | 6,8 | 20,7 | Т.К. № 5 Сборник |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--|---|
| консервированный | | | | | | | | | | | | | | | | | | рецептур Тутельян, 2017, № 131 |
| Горошек зеленый консервированный | 46,2 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шницель из говядины | | | 80 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 209,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 30,0 | 2,85 | 49,0 | 2,0 | 29,0 | 190,0 | | Т.К. № 31 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 268 |
| Говядина (котлетное мясо) | 80 | 59,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 19,2 | 19,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная (сухари) | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 4,8 | 4,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соус красный основной | | | 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 | | Т.К. № 83 Сборник рецептур, Новосибирск 2020, № 54- 3соус-2020 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | | | 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 |
| Хлеб в ассортименте | | | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,39 | 6,9 | 0,33 | 9,9 | 26,1 | | Пром. |
| Всего за завтрак | | | 540 | 23,09 | 20,19 | 61,29 | 525,3 | 0,315 | 0,32 | 33,75 | 40,5 | 6,8 | 172,5 | 6,97 | 89,5 | 325,3 | | |
| Всего за 10 дней | | | 5150 | 211,32 | 212,96 | 735,86 | 5664,62 | 2,815 | 3,65 | 149,62 | 1259 | 30,4 | 2393,6 | 46,67 | 818,26 | 3353,3 | | |
| Среднее за 10 дней | | | 515 | 21,1 | 21,3 | 73,6 | 566,5 | 0,28 | 0,37 | 15,0 | 125,9 | 3,04 | 239,4 | 4,67 | 81,8 | 335,3 | | |

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