

Согласованно:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Новосибирской области

в Барабинском районе


_____ С.П. Костин

« 18 » августа 2020 г.

Утверждаю:

« ____ » _____ 2020 г.

**Примерное двенадцатидневное осенне - зимнее меню
для льготного питания обучающихся общеобразовательных организаций
Барабинского района Новосибирской области (45 рублей)**

Масло растительное	4,8	4,8																
Каша гречневая рассыпчатая			180	9,84	7,8	51,36	314,9	0,48	0,12	0,0	40,8	0,72	62,4	6,36	81,6	248,4	Т.К. № 62 Сборник рецептов Новосибирск-2020, № 54-4г-2020	
Крупа гречневая	82,8	82,8																
Масло сливочное	8,2	8,2																
Вода питьевая	122,4	122,4																
Соус сметанный			50	0,7	2,5	2,93	37,05	0,01	0,01	0,02	16,9	0,12	13,7	0,1	2,64	11,37	Т.К. № 85 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 330	
Сметана	12,5	12,5																
Мука пшеничная	3,75	3,75																
Вода питьевая	37,5	37,5																
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. № 76 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 378	
Чай черный байховый	1	1																
Сахар	15	15																
Молоко	50	50																
Вода питьевая	150	150																
Хлеб в ассортименте			30	2,3	0,3	12,5	57,9	0,03	0,02	0,0	0,0	0,39	6,9	0,33	9,9	26,1	Пром.	
Всего за завтрак			570	29,44	24,97	95,89	721,15	0,78	0,53	4,65	103,7	4,16	266,6	9,44	145,34	589,37		
День № 3																		
Омлет натуральный			180	15,12	22,02	3,78	284,5	0,1	0,58	0,9	470,7	0,7	150,3	2,7	70,2	270,9	Т.К. № 52 Сборник рецептов Новосибирск-2020, № 54-1о-2020	
Яйца	3,05	110,8																
Молоко или вода	69,1	69,1																
Масло сливочное	13,9	13,9																
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. № Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 1	
Хлеб пшеничный	30	30																
Масло сливочное	10	10																
Какао с молоком			200	3,78	0,67	26,0	125,4	0,06	0,2	1,58	24,4	0,0	152,2	0,48	21,3	124,6	Т.К. № 74 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 382	
Какао (порошок)	4	4																
Сахар	20	20																
Молоко	100	100																
Вода питьевая	110	110																
Хлеб в ассортименте			30	2,3	0,3	12,5	57,9	0,03	0,02	0,0	0,0	0,39	6,9	0,33	9,9	26,1	Пром.	
Всего за завтрак			450	23,56	30,48	57,06	603,51	0,18	0,63	2,23	470,7	1,53	298,6	5,38	109,9	430,6		
День № 4																		
Кукуруза отварная			30	0,89	0,77	1,73	17,48	0,01	0,0	3,0	6,0	0,07	7,1	0,22	6,32	19,2	Т.К. №	

Огурец соленый порционно			50	0,66	0,05	0,85	5,0	0,02	0,05	1,75	0,0	0,05	11,5	0,3	7,0	12,0	Т.К. № 7 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 70	
Огурец соленый	50	50																
Рыба, припущенная в молоке(минтай)			80	10,5	6,0	2,5	106,3	0,1	0,1	2,0	11,5	2,41	37,0	1,0	42,0	32,0	Т.К. № 37 Сборник рецептур Новосибирск- 2020, № 54- 7р-2020	
Минтай неразделанный	132,1	64																
Молоко	25,6	25,6																
Лук репчатый	20	16																
Масло растительное	5,6	5,6																
Картофельное пюре			180	3,6	6,84	28,44	189,96	0,24	0,12	31,2	46,8	0,24	55,2	1,8	39,6	115,2	Т.К. № 60 Сборник рецептур Новосибирск- 2020, № 54- 11г-2020	
Картофель	205,7	151,2																
Молоко	28,8	28,8																
Масло сливочное	8,2	8,2																
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 рецептур 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	12,5	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	17,84	13,24	71,92	473,96	0,41	0,32	35,55	58,3	3,91	142,92	3,91	116,1	207,2		
День № 10																		
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 рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 223	
Творог	141	138																
Крупа манная	9	9																
или мука пшеничная	12	12																
Яйцо	1/11 шт	6																
Сметана	6	6																
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 рецептур Тутельян, 2017, № 1	
Хлеб пшеничный	30	30																
Масло сливочное	10	10																
Чай с молоком и сахаром			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. № 76 Сборник	

Сахар	15	15															Тутельян, 2017, № 3
Хлеб в ассортименте			30	2,3	0,3	12,5	57,9	0,03	0,02	0,0	0,0	0,39	6,9	0,33	9,9	26,1	
Всего за завтрак			570	23,4	21,49	59,45	523,6	0,305	0,31	34,85	42,53	7,19	187,3	4,69	87,1	326,3	
День 12																	
Завтрак																	
Яйцо варёное			40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	0,18	0,0	100	0,24	22,0	1,0	4,8	76,8	Т.К. № 14 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 209
Яйцо	1 шт.	40															
Каша гречневая рассыпчатая			150	8,2	6,5	42,8	262,4	0,4	0,1	0,0	34,0	0,0	52,0	5,3	68,0	207,0	Т.К. № 62 Сборник рецептур Новосибирск- 2020, № 54-4г- 2020
Крупа гречневая	69	69															
Масло сливочное	6,8	6,8															
Вода питьевая	102	102															
Сосиска отварная с маслом			50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	0,08	0,0	20,0	0,25	18,5	0,9	10,0	81,0	Т.К. № 41 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 243
Сосиска отварная	51	50															
Масло сливочное	5	5															
Чай черный с сахаром			200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,08	5,1	0,8	4,4	8,3	Т.К. № 70 Сборник рецептур Новосибирск- 2020, № 54- 2гн-2020
Чай черный байховый	1	1															
Вода питьевая	200	200															
Сахар	7	7															
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			475	21,33	26,95	61,23	573,7	0,55	0,48	0,0	154	0,96	104,5	8,33	97,1	399,2	
Всего за 12 дней			6110	257,84	259,68	896,04	6943,22	3,775	4,26	137,76	1408	33,1	2950,7	53,9	1041	4134,1	
Среднее за 12 дней			509,2	21,5	21,6	74,7	578,6	0,31	0,35	11,48	117,3	2,76	245,9	4,49	86,8	344,5	

**Примерное двенадцатидневное осенне - зимнее меню
для питания льготного питания обучающихся (45 рублей)
в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными
наборами пищевых продуктов**