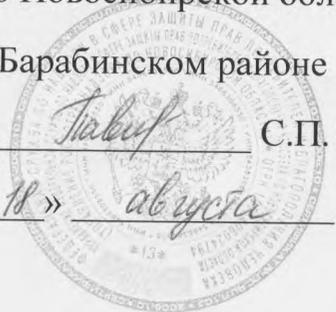


**Согласованно:**

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 организации  
двухразового питания детей с ограниченными возможностями здоровья и  
детей – инвалидов (11-18 лет), обучающихся в общеобразовательных организациях  
Барабинского района Новосибирской области (140 рублей)**

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 <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	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	
<b>День № 1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b>			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 рецептур Новосибирск- 2020, № 54- 6к-2020	
Пшено	50	50																
Вода питьевая	52	52																
Молоко	104	104																
Сахар	3	3																
Масло сливочное	10	10																
<b>Бутерброд с сыром</b>			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 рецептур Тутельян, 2017, № 3	
Хлеб пшеничный	30	30																
Масло сливочное	5	5																
Сыр российский	16	15																
<b>Чай черный с сахаром</b>			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 рецептур Тутельян, 2017, № 376	
Чай - заварка	50	50																
Вода питьевая	200	200																
Сахар	15	15																
<b>Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша, мандарин)</b>			100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	0,02	7,5	0,0	0,3	6,0	0,45	31,5	21,0	Т.К. № 16 Сборник рецептур Тутельян, 2015, № 209	
<b>Всего за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>15,4</b>	<b>20,2</b>	<b>84,38</b>	<b>579,98</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>8,44</b>	<b>130</b>	<b>3,67</b>	<b>302,3</b>	<b>4,42</b>	<b>108,35</b>	<b>332,8</b>		
<b>Обед</b>																		
<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>			60	0,7	2,8	4,6	46,8	0,02	0,01	3,9	0,0	1,43	59,05	0,41	10,36	33,4	Т.К. № 17 Сборник рецептур Тутельян,	

																	2015, № 121	
<b>Суп картофельный с крупой</b>			250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,3	0,0	1,22	26,7	0,88	29,5	56,0	Т.К. № 26 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 101	
Картофель	100	75																
Морковь	12,5	10																
Лук репчатый	12	10																
Крупа ( перловая , овсяная, пшеничная)	10	10																
или рисовая, пшено	5	5																
или манная	7,5	7,5																
Масло растительное	2,5	2,5																
Бульон или вода	187,5	187,5																
<b>Макаронные изделия отварные</b>			180	6,0	6,36	42,0	249,6	0,12	0,0	0,0	40,8	0,72	80,4	1,2	10,8	55,2	Т.К. № 64 Сборник рецептов Новосибирск- 2020, № 54-1г- 2020	
Макаронные изделия	61,2	61,2																
Масло сливочное	8,2	8,2																
<b>Шницель из говядины</b>			100	17,62	14,85	14,25	261,25	0,25	0,25	0,0	37,5	3,56	61,25	2,5	36,25	237,5	Т.К. № 31 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 268	
Говядина (котлетное мясо)	100	74																
Хлеб пшеничный	18	18																
Молоко	24	24																
Мука пшеничная (сухари)	10	10																
Масло растительное	6	6																
<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	Т.К. № 83 Сборник рецептов, 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																
<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 рецептов 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 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>890</b>	<b>32,68</b>	<b>28,61</b>	<b>120,51</b>	<b>873,5</b>	<b>0,605</b>	<b>0,37</b>	<b>17,05</b>	<b>84,8</b>	<b>7,49</b>	<b>256,12</b>	<b>9,21</b>	<b>113,42</b>	<b>446,47</b>	
<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1440</b>	<b>48,08</b>	<b>48,81</b>	<b>204,89</b>	<b>1453,48</b>	<b>0,975</b>	<b>0,66</b>	<b>25,49</b>	<b>214,8</b>	<b>11,2</b>	<b>558,42</b>	<b>13,63</b>	<b>221,77</b>	<b>779,27</b>	
<b>День № 2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b>			180/20	18,74	17,76	58,88	470,57	0,12	0,47	1,44	78,48	2,86	308,8	1,2	48,48	320,8	Т.К. № 54 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 224
Творог	100,8	97,2															
Крупа манная	10,8	10,8															
Сахар	25,2	25,2															
Морковь	43,2	32,4															
Яйца	1/6	7,2															
Молоко	32,4	32,4															
Масло растительное	7,2	7,2															
Сухари	7,2	7,2															
Сметана	7,2	7,2															
Молоко сгущенное	25	25															
<b>Бутерброд с повидлом или джемом</b>			30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,02	0,1	20,0	0,39	10,0	0,6	5,6	22,8	Т.К. № 2 Сборник рецептов Тутельян, 2017, № 2
Хлеб пшеничный	30	30															
Масло сливочное	5	5															
Повидло или джем	20,2	20															
<b>Чай с молоком</b>			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															
<b>Всего за завтрак</b>			<b>455</b>	<b>22,66</b>	<b>22,98</b>	<b>102,61</b>	<b>707,57</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>2,87</b>	<b>108,5</b>	<b>3,25</b>	<b>445,4</b>	<b>2,21</b>	<b>69,48</b>	<b>436,4</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 рецептов Тутельян, 2017, № 70
Огурец соленый																	
<b>Борщ с капустой и картофелем со</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

<b>сметаной</b>																		рецептур Могильный, Тутельян, 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 молоке</b>			100	12,37	7,04	2,85	124,0	0,15	0,09	1,0	11,05	3,25	60,57	0,7	34,78	152,5		Т.К. № 37 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 228
Минтай неразделанный	164	82,6																
Молоко	33,3	33,3																
Масло растительное	6,7	6,7																
Лук репчатый	24	20																
<b>Картофельное пюре</b>			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																
<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 рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 348
Курага	20	37																
Сахар	20	20																
Кислота лимонная	0,2	0,2																
Вода	203	203																
<b>Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша, мандарин)</b>			100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	0,02	7,5	0,0	0,3	6,0	0,45	31,5	21,0		Т.К. № 16 Сборник Тутельян, 2015, № 209
<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 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>950</b>	<b>24,15</b>	<b>22,29</b>	<b>110,12</b>	<b>733,89</b>	<b>0,62</b>	<b>0,48</b>	<b>53,2</b>	<b>136,6</b>	<b>6,3</b>	<b>234,81</b>	<b>6,08</b>	<b>172,99</b>	<b>463,27</b>		
<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1405</b>	<b>46,81</b>	<b>45,27</b>	<b>212,73</b>	<b>1441,46</b>	<b>0,82</b>	<b>1,13</b>	<b>56,07</b>	<b>245,2</b>	<b>9,55</b>	<b>680,21</b>	<b>8,29</b>	<b>242,47</b>	<b>899,67</b>		











<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, Тутельян, 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 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>Фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин, мандарин)</b>			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 рецептур Тутельян, 2015, № 209	
<b>Всего за обед</b>			<b>980</b>	<b>34,77</b>	<b>35,91</b>	<b>133,15</b>	<b>1024,41</b>	<b>1,16</b>	<b>0,42</b>	<b>43,26</b>	<b>115,9</b>	<b>10,8</b>	<b>239,35</b>	<b>18,15</b>	<b>179,62</b>	<b>717,27</b>		
<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1540</b>	<b>51,86</b>	<b>55,48</b>	<b>201,92</b>	<b>1544,07</b>	<b>1,51</b>	<b>0,73</b>	<b>79,76</b>	<b>202,3</b>	<b>15,6</b>	<b>386,57</b>	<b>22,12</b>	<b>271,72</b>	<b>1025,7</b>		
<b>День № 6</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
<b>Бутерброд с повидлом или джемом</b>			30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,02	0,1	20,0	0,39	10,0	0,6	5,6	22,8	Т.К. № 2 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 2	
Хлеб пшеничный	30	30																
Масло сливочное	5	5																
Повидло или джем	20,2	20																
<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>			180	9,24	8,4	36,72	259,6	0,02	0,09	0,12	20,4	0,72	250,8	0,84	18,0	145,2	Т.К. № 67 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-3г-2020	
Макаронные изделия	53,5	53,5																
Масло сливочное	4,6	4,6																
Сыр российский	19,8	18																
<b>Чай с молоком</b>			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 рецептур Тутельян, 2015, № 378	
Чай - заварка	50	50																
Сахар	15	15																
Молоко	51	50																
Вода питьевая	100	100																
<b>Хлеб в ассортименте</b>			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.	
<b>Фрукт (яблоко, банан,</b>			100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	0,02	7,5	0,0	0,3	6,0	0,45	31,5	21,0	Т.К. № 16	

апельсин, груша, мандарин)																	Сборник рецептов Тутельян, 2015, № 209
<b>Всего за завтрак</b>			<b>565</b>	<b>16,59</b>	<b>14,3</b>	<b>107,7</b>	<b>625,38</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>9,05</b>	<b>50,4</b>	<b>1,8</b>	<b>400,3</b>	<b>2,63</b>	<b>80,4</b>	<b>307,9</b>	
<b>Обед</b>																	
<b>Яйцо варёное</b>			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 рецептов Тутельян, 2017, № 209
Яйцо	1 шт.	40															
<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>			250	8,6	6,4	14,3	155,15	0,13	0,15	9,1	102	1,75	45,3	1,3	47,4	153,3	Т.К. № 27 Сборник рецептов Тутельян, 2014, № 87
Картофель	93,3	70															
Морковь	20	16															
Лук репчатый	11,3	10															
Крупа рисовая	5	5															
Консервы консервированные	40	40															
Масло сливочное	3,75	3,75															
Бульон или вода	200	200															
<b>Сосиска отварная с маслом</b>			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 рецептов Тутельян, 2017, № 243
Сосиска отварная	51	50															
Масло сливочное	5	5															
<b>Каша перловая рассыпчатая</b>			180	5,28	7,08	40,32	246,36	0,12	0,0	0,0	45,6	1,2	26,4	1,8	56,4	195,6	Т.К. № 63 Сборник рецептов Новосибирск-2020, № 54-5г-2020
Крупа перловая	60	60															
Масло сливочное	9	9															
Вода	144	144															
<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 рецептов 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 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>775</b>	<b>29,25</b>	<b>34,17</b>	<b>98,15</b>	<b>821,81</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>13,1</b>	<b>267,6</b>	<b>3,64</b>	<b>134,42</b>	<b>8,87</b>	<b>142,61</b>	<b>557,57</b>	
<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1340</b>	<b>45,84</b>	<b>48,47</b>	<b>205,85</b>	<b>1447,19</b>	<b>0,65</b>	<b>0,78</b>	<b>22,15</b>	<b>318</b>	<b>5,44</b>	<b>534,72</b>	<b>11,5</b>	<b>223,01</b>	<b>865,47</b>	



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 рецептур 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>			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																
<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 рецептур 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 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>21,27</b>	<b>26,44</b>	<b>105</b>	<b>747,31</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>43,12</b>	<b>136,3</b>	<b>6,8</b>	<b>207,16</b>	<b>5,81</b>	<b>138,01</b>	<b>441,17</b>		
<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1390</b>	<b>36,64</b>	<b>48,67</b>	<b>188,48</b>	<b>1345,81</b>	<b>0,66</b>	<b>0,87</b>	<b>55,49</b>	<b>215,3</b>	<b>7,5</b>	<b>618,76</b>	<b>9,23</b>	<b>206,86</b>	<b>801,07</b>		
<b>День № 8</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
<b>Омлет натуральный</b>			200	16,8	25,8	4,2	316,1	0,11	0,64	1,0	523,0	0,3	167,0	3,0	78,0	301,0		Т.К. № 52 Сборник рецептур Новосибирск- 2020, № 54- 1о-2020
Яйца	3,08 шт	123,1																
Молоко или вода	76,9	76,9																
Масло сливочное	15,4	15,4																
<b>Бутерброд с повидлом или джемом</b>			30/5/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,02	0,1	20,0	0,39	10,0	0,6	5,6	22,8		Т.К. № 2 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 2
Хлеб пшеничный	30	30																
Масло сливочное	5	5																
Повидло или джем	20,2	20																
<b>Чай с лимоном</b>			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



																	2020	
<b>Компот из свежих ягод</b>			200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	0,01	24,0	0,0	0,38	11,0	0,4	13,42	18,4	Т.К. № 79 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 345	
Свежие ягоды	32	30																
Сахар	15	15																
Вода питьевая	160	160																
<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>870</b>	<b>31,07</b>	<b>31,71</b>	<b>103,16</b>	<b>840,95</b>	<b>0,43</b>	<b>0,17</b>	<b>39,46</b>	<b>40,8</b>	<b>2,32</b>	<b>168,2</b>	<b>6,55</b>	<b>102,88</b>	<b>342,57</b>		
<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1425</b>	<b>51,53</b>	<b>61,78</b>	<b>166,14</b>	<b>1445,93</b>	<b>0,61</b>	<b>0,85</b>	<b>50,89</b>	<b>583,8</b>	<b>3,32</b>	<b>365,4</b>	<b>10,96</b>	<b>220,38</b>	<b>691,77</b>		
<b>День № 9</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
<b>Огурец соленый порционно</b>			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																
<b>Рыба, припущенная в молоке</b>			100	12,37	7,04	2,85	124,0	0,15	0,09	1,0	11,05	3,25	60,57	0,7	34,78	152,5	Т.К. № Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 228	
Минтай неразделанный	164	82,6																
Молоко	33,3	33,3																
Масло растительное	6,7	6,7																
Лук репчатый	24	20																
<b>Картофельное пюре</b>			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																
<b>Компот из кураги</b>			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																
<b>Хлеб в ассортименте</b>			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.	
<b>Всего за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>19,71</b>	<b>14,28</b>	<b>71,27</b>	<b>491,66</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>34,55</b>	<b>57,85</b>	<b>4,75</b>	<b>166,49</b>	<b>3,61</b>	<b>108,88</b>	<b>327,7</b>		





Сахар	15	15																рецептур Тутельян, 2015, № 378
Молоко	51	50																
Вода питьевая	100	100																
<b>Всего за завтрак</b>			<b>460</b>	<b>33,11</b>	<b>30,95</b>	<b>86,79</b>	<b>757</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>2,27</b>	<b>140,0</b>	<b>1,26</b>	<b>526,1</b>	<b>2,04</b>	<b>72,71</b>	<b>545,6</b>		
<b>Обед</b>																		
<b>Салат из белокочанной капусты</b>			60	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	0,01	14,66	0,0	1,39	25,8	0,31	9,6	17,0		Т.К. № 10 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 45
Капуста свежая	59,2	47,3																
Морковь	7,5	6																
Кислота лимонная	0,18	0,18																
Вода кипяченая	5,8	5,8																
Сахар	3	3																
Масло растительное	3	3																
<b>Суп картофельный с горохом</b>			250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	5,8	0,0	2,43	42,7	2,05	35,6	88,1		Т.К. № 21 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 102
Картофель	66,8	50																
Горох лущенный	20,3	20																
Лук репчатый	12	10																
Морковь	12,5	10																
Масло растительное	5	5																
Бульон или вода	175	175																
<b>Плов из курицы</b>			250	21,18	13,08	44,67	381,7	0,13	0,17	7,53	24,33	0,62	57,93	2,47	67,55	219,2		Т.К. № 43 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 291
Куриная грудка (филе)	176,7	120																
Масло растительное	11,6	11,6																
Лук репчатый	13,4	11,6																
Морковь	16,7	13,4																
Томатное пюре	8,3	8,3																
Крупа рисовая	58,3	58,3																
<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, Тутельян, 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 Тутельян,
<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		



Масло растительное	3	3																	
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0,06	8,3	0,0	1,43	29,2	1,13	27,3	67,6		Т.К. № 25 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 103	
Картофель	100	75																	
Макаронные изделия	10	10																	
Морковь	12,5	10																	
Лук репчатый	12	10																	
Масло растительное	2,5	2,5																	
Бульон или вода	175	175																	
<b>Котлета из говядины</b>			100	17,62	14,85	14,25	261,25	0,25	0,25	0,0	37,5	3,56	61,25	2,5	36,25	237,5		Т.К. № 31 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 268	
Говядина (котлетное мясо)	100	74																	
Хлеб пшеничный	18	18																	
Молоко	24	24																	
Мука пшеничная (сухари)	10	10																	
Масло растительное	6	6																	
<b>Капуста тушеная</b>			180	3,67	6,62	14,2	138,6	0,05	0,07	30,7	0,0	3,51	105,8	1,49	37,5	73,2		Т.К. № 61 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 139	
Капуста белокочанная	255,6	205,2																	
Раствор лимонной кислоты	5,4	5,4																	
Морковь	5,4	4,5																	
Лук репчатый	9	7,2																	
Томатное пюре	10,8	10,8																	
Мука пшеничная	1,8	1,8																	
Сахар	5,4	5,4																	
Масло растительное	7,2	7,2																	
<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		Т.К. № 83 Сборник рецептов, Новосибирск 2020, № 54- Зсоус-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																	
<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 рецептов Тутельян, 2017, № 389	



<b>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</b>			250/10	2,02	6,45	8,25	105,75	0,06	0,06	15,9	0,01	2,4	58,3	0,82	23,1	55,0	Т.К. № 23 Сборник рецептов Могильный, Тутельян, 2017, № 88	
Капуста белокочанная	62,5	50																
Картофель	40	30																
Морковь	12,5	10																
Лук репчатый	15,25	12,5																
Томатное пюре	2,5	2,5																
Масло растительное	5	5																
Бульон или вода	200	200																
Сметана	10	10																
<b>Жаркое по-домашнему</b>			250	25,5	19,75	25,6	382,6	0,25	0,25	30,0	40,6	4,7	35,0	4,0	58,8	342,5	Т.К. № Сборник рецептов, Новосибирск 2020, № 54- 9м-2020	
Говядина 1 категории	142,7	126,3																
Картофель	176,4	129,8																
Лук репчатый	21,5	17,25																
Томатное пюре	8,1	8,1																
Масло растительное	8,1	8,1																
<b>Кисель из концентрата плодовойгодного</b>			200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0	0,0	Т.К. № Сборник рецептов Пермь, 2012, № 516	
Концентрат плодово-ягодн.	24	24																
Сахар	10	10																
Вода	190	190																
<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	Пром.	
<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	Т.К. № 4 Сборник Тутельян, 2015, № 4	
<b>Йогурт 2,5 % в ассортименте</b>			100	3,0	2,5	33,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Всего за обед</b>			<b>920</b>	<b>36,14</b>	<b>29,3</b>	<b>119,67</b>	<b>829,85</b>	<b>0,42</b>	<b>0,41</b>	<b>48</b>	<b>40,61</b>	<b>8,16</b>	<b>115,32</b>	<b>6,35</b>	<b>104,31</b>	<b>448,77</b>		
<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>1425</b>	<b>59,11</b>	<b>57,55</b>	<b>189,46</b>	<b>1456,05</b>	<b>1,05</b>	<b>0,91</b>	<b>48</b>	<b>201,4</b>	<b>9,84</b>	<b>230,22</b>	<b>15,74</b>	<b>215,01</b>	<b>889,37</b>		
<b>Всего за 12 дней:</b>			<b>17365</b>	<b>608,68</b>	<b>631,48</b>	<b>2382,5</b>	<b>17597,8</b>	<b>10,67</b>	<b>10,8</b>	<b>619,06</b>	<b>3433</b>	<b>109,7</b>	<b>6482,4</b>	<b>164,6</b>	<b>2802,7</b>	<b>10332</b>		
<b>Среднее за 12 дней:</b>			<b>1447</b>	<b>50,7</b>	<b>52,6</b>	<b>198,5</b>	<b>1466,5</b>	<b>0,89</b>	<b>0,9</b>	<b>51,6</b>	<b>286</b>	<b>9,1</b>	<b>540,2</b>	<b>13,7</b>	<b>233,6</b>	<b>861</b>		

**Примерное двенадцатидневное осенне - зимнее меню для организации  
двухразового питания детей с ограниченными возможностями здоровья и  
детей – инвалидов (11-18 лет), обучающихся в общеобразовательных организациях  
Барабинского района Новосибирской области (140 рублей)**