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 для организации двухразового питания детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов (7-11 лет), обучающихся в общеобразовательных организациях Барабинского района Новосибирской области (123 рубля)

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)	B^1	B^2	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День № 1																	
Завтрак																	
Каша вязкая молочная пшенная			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															
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 рецептур 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 рецептур Тутельян, 2017, № 376
Чай - заварка	50	50															
Вода питьевая	200	200															
Сахар	15	15															
Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша, мандарин)			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
Всего за завтрак			**550**	**15,4**	**20,2**	**84,38**	**579,98**	**0,37**	**0,29**	**8,44**	**130**	**3,67**	**302,3**	**4,42**	**108,35**	**332,8**	
Обед																	
Икра кабачковая (промышленного производства)			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
Суп картофельный с крупой			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

Картофель	100	75															рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 101
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															
Макаронные изделия отварные			150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,1	0,1	5,0	122	1,95	65,0	0,8	17,0	56,0	Т.К. № 64 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-1г-2020
Макаронные изделия	51	51															
Масло сливочное	6,8	6,8															
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															
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 пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Всего за обед			**840**	**28,16**	**24,6**	**110,66**	**779,65**	**0,535**	**0,42**	**22,05**	**158,5**	**8,01**	**228,47**	**8,31**	**112,37**	**399,77**	
Всего за завтрак и обед			**1390**	**43,56**	**44,8**	**195,04**	**1359,63**	**0,905**	**0,71**	**30,49**	**288,5**	**11,7**	**530,77**	**12,73**	**220,72**	**732,57**	

День № 2																	
Завтрак																	
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком			150/20	15,62	14,8	49,07	392,14	0,1	0,39	1,2	65,4	2,38	257,3	1,0	40,4	263,7	Т.К. № 54 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 224
Творог	84	81															
Крупа манная	9	9															
Сахар	21	21															
Морковь	36	27															
Яйца	1/7	6															
Молоко	27	27															
Масло растительное	6	6															
Сухари	6	6															
Сметана	6	6															
Молоко сгущенное	20	20															
Бутерброд с повидлом или джемом			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															
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 рецептур Тутельян, 2015, № 378
Чай - заварка	50	50															
Сахар	15	15															
Молоко	51	50															
Вода питьевая	100	100															
Всего за завтрак			**425**	**19,54**	**20,02**	**92,8**	**629,14**	**0,18**	**0,57**	**2,63**	**95,4**	**2,77**	**393,9**	**2,01**	**61,4**	**379,3**	
Обед																	
Огурец соленый порционно			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 Тутельян, 2017, № 70
Огурец соленый																	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			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, 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															
Рыба, припущенная в молоке			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															
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 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-11г-2020
Картофель	171,4	126															
Молоко	24	24															
Масло сливочное	6,8	6,8															
Компот из кураги			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															
Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша, мандарин)			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
Хлеб пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Всего за обед			**920**	**23,55**	**21,15**	**105,38**	**702,23**	**0,58**	**0,46**	**48**	**128,9**	**6,26**	**225,61**	**5,78**	**166,39**	**444,07**	
Всего за завтрак и обед			**1345**	**43,09**	**41,17**	**198,18**	**1331,37**	**0,76**	**1,03**	**50,63**	**224,3**	**9,03**	**619,51**	**7,79**	**227,79**	**823,37**	

День № 3																	
Завтрак																	
Омлет натуральный			150	12,6	18,35	3,15	237,08	0,08	0,48	0,75	392,3	0,7	125,3	2,25	58,5	225,8	Т.К. № 52 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-1о-2020
Яйца	2,54	92,3															
Молоко или вода	57,6	57,6															
Масло сливочное	11,6	11,6															
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															
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 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 382
Какао (порошок)	4	4															
Сахар	20	20															
Молоко	100	100															
Вода питьевая	110	110															
Йогурт 2,5 % в ассортименте			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	Пром.
Всего за завтрак			**490**	**21,74**	**29,01**	**77,04**	**603,41**	**0,17**	**0,7**	**2,33**	**416,7**	**1,14**	**285,9**	**3,08**	**84**	**372,9**	
Обед																	
Салат из белокочанной капусты			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															
Суп картофельный с горохом			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															

Плов из говядины			200	15,1	14,9	39,4	357,0	0,1	0,1	0,3	113	2,9	18,4	2,2	49,8	277,0	Т.К. № 34 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2015, № 265
Говядина	107	79															
Крупа рисовая	51,0	51,0															
Масло растительное	7,5	7,5															
Лук репчатый	9	7,5															
Морковь	14,3	11,3															
Томатная паста	4,5	4,5															
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 пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша, мандарин)			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
Всего за обед			**860**	**26,53**	**24,76**	**113,85**	**801,92**	**0,46**	**0,24**	**34,76**	**113**	**6,92**	**125,12**	**10,63**	**128,01**	**449,47**	
Всего за завтрак и обед			**1350**	**48,27**	**53,77**	**190,89**	**1405,33**	**0,63**	**0,94**	**37,09**	**529,7**	**8,06**	**411,02**	**13,71**	**212,01**	**822,37**	
День № 4																	
Завтрак																	
Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,26	5,52	18,4	144,38	0,08	0,2	1,4	38,0	0,34	190,6	0,4	22,4	141,8	Т.К. № 46 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-19к-2020
Молоко	140	140															
Вода	60	60															
Макаронные изделия	16	16															
Масло сливочное	2	2															
Сахар	1,6	1,6															
Бутерброд с сыром			30/5/15	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															

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 рецептур Тутельян, 2017, № 376
Чай - заварка	50	50															
Вода питьевая	200	200															
Сахар	15	15															
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			**510**	**15,23**	**18,64**	**77,13**	**531,28**	**0,15**	**0,29**	**1,54**	**97**	**1,2**	**398,5**	**1,5**	**43,15**	**266,7**	
Обед																	
Салат из моркови с изюмом			60	0,75	0,08	13,36	57,18	0,04	0,03	2,4	0,0	0,22	19,0	0,55	20,0	33,6	Т.К. № 12 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017 , № 66
Морковь	60	45															
Изюм	6,6	6,6															
Сахар	6	6															
Лимон	7,14	3,0															
Рассольник ленинградский			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 рецептур 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															
Птица отварная с маслом			80	17,33	10,67	1,28	165,3	0,03	0,02	0,0	16,0	0,13	32,0	1,6	16,0	114,7	Т.К. № 39 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 288
Курица	166,4	115,2															
Масло сливочное	8	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 белокочанная	213	171															
Раствор лимонной кислоты	4,5	4,5															
Морковь	4,5	3,8															
Лук репчатый	7,5	6															
Томатное пюре	9	9															
Мука пшеничная	1,5	1,5															
Сахар	4,5	4,5															
Масло растительное	6	6															

Компот из свежих ягод			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 Тутельян, 2015, № 345
Свежие ягоды	32	30															
Сахар	15	15															
Вода питьевая	160	160															
Хлеб пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Фрукт (яблоко, банан, апельсин, груша, мандарин)			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
Всего за обед			**890**	**28,58**	**23,88**	**94,56**	**711,61**	**0,35**	**0,26**	**68**	**66**	**6,35**	**202,52**	**6,24**	**151,43**	**355,57**	
Всего за завтрак и обед			**1400**	**43,81**	**42,52**	**171,69**	**1242,89**	**0,5**	**0,55**	**69,54**	**163**	**7,55**	**601,02**	**7,74**	**194,58**	**622,27**	
День № 5																	
Огурец соленый порционно			50	0,4	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	55	50															
Биточек рыбный			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															
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 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-11г-2020
Картофель	171,4	126															
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 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 377
Чай - заварка	50	50															
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**	
Обед																	
Винегрет овощной			60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	0,02	5,76	0,0	2,7	18,72	0,5	11,7	26,0	Т.К. № 11 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 67
Картофель	17,3	12,6															
Свекла	11,5	9															
Морковь	7,6	6															
Лук репчатый	10,7	9															
Огурцы соленые	11,3	9															
Капуста квашеная	12,8	9															
Масло растительное	6	6															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной			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 рецептур 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															
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															
Печень по-строгановски			100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	0,14	8,45	57,8	3,44	33,24	5,0	17,47	239,3	Т.К. № 40 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 255
Печень говяжья	89	74															
Масло растительное	6	6															
Масло сливочное	1	1															
Лук репчатый	12	10															
Мука пшеничная	3,75	3,75															
Сметана	12,5	12,5															
Вода питьевая	37,5	37,5															
Компот из смеси			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

сухофруктов																	Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 349
Сухофрукты смесь	20	50															
Сахар	20	20															
Кислота лимонная	0,2	0,2															
Вода питьевая	200	200															
Хлеб пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин, мандарин)			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
Всего за обед			**920**	**29,16**	**31,24**	**123,54**	**916,41**	**0,78**	**0,36**	**40,81**	**91,81**	**9,04**	**218,98**	**15,59**	**160,78**	**604,07**	
Всего за завтрак и обед			**1450**	**45,39**	**49,67**	**187,57**	**1404,41**	**1,09**	**0,65**	**72,11**	**170,3**	**13,8**	**357**	**19,26**	**246,28**	**893,27**	
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 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 174
Рис	44	44															
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 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 3
Хлеб пшеничный	30	30															
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 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-9гн-2020
Кофейный напиток	5	5															
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**	
Обед																	
Огурец соленый порционно			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 Тутельян, 2017, № 70
Огурец соленый																	
Рассольник ленинградский			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 рецептур 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															
Биточек рыбный			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															
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 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-11г-2020
Картофель	171,4	126															
Молоко	24	24															
Масло сливочное	6,8	6,8															
Компот из кураги			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															
Хлеб пшеничный			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,
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	

																	2015, № 4
Всего за обед			**810**	**20,67**	**25,3**	**100,26**	**715,65**	**0,48**	**0,47**	**37,92**	**128,5**	**6,76**	**197,96**	**5,51**	**131,41**	**421,97**	
Всего за завтрак и обед			**1360**	**36,04**	**47,53**	**183,74**	**1314,15**	**0,62**	**0,85**	**50,29**	**207,6**	**7,46**	**609,56**	**8,93**	**200,26**	**781,87**	
День № 7																	
Завтрак																	
Омлет натуральный			150	12,6	18,35	3,15	237,08	0,08	0,48	0,75	392,3	0,7	125,3	2,25	58,5	225,8	Т.К. № 52 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-1о-2020
Яйца	2,54	92,3															
Молоко или вода	57,6	57,6															
Масло сливочное	11,6	11,6															
Бутерброд с повидлом или джемом			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															
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 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 377
Чай - заварка	50	50															
Сахар	15	15															
Лимон	8	7															
Вода	150	150															
Фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин, мандарин)			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
Всего за завтрак			**505**	**16,26**	**22,62**	**61,93**	**525,96**	**0,15**	**0,52**	**11,18**	**412,3**	**1,4**	**155,5**	**3,66**	**98**	**274**	
Обед																	
Салат из кукурузы консервированной			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 рецептур Могильный, Тутельян, 2014, № 12
Кукуруза консервированная	79,74	55,8															
Масло растительное	3,6	3,6															
Сахар	1,2	1,2															
Суп картофельный с крупой			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 рецептур Могильный, Тутельян,
Картофель	100	75															
Морковь	12,5	10															
Лук репчатый	12	10															

Крупа (перловая , овсяная, пшеничная)	10	10															2017, № 101
или рисовая, пшено	5	5															
или манная	7,5	7,5															
Масло растительное	2,5	2,5															
Бульон или вода	187,5	187,5															
Гуляш из говядины			100	13,36	14,08	3,27	205,0	0,01	0,05	1,2	0,0	0,0	23,6	2,0	20,27	117,0	Т.К. № 33 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 260
Говядина	107	79															
Масло растительное	5	5															
Лук репчатый	12	10															
Томатное пюре	8	8															
Мука пшеничная	2	2															
Макаронные изделия отварные			150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,1	0,1	5,0	122	1,95	65,0	0,8	17,0	56,0	Т.К. № 64 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-1г-2020
Макаронные изделия	51	51															
Масло сливочное	6,8	6,8															
Компот из свежих ягод			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															
Хлеб пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Всего за обед			**810**	**26,07**	**26,43**	**95,18**	**737,85**	**0,41**	**0,25**	**44,1**	**122**	**3,55**	**145,72**	**5,55**	**106**	**308,27**	
Всего за завтрак и обед			**1315**	**42,33**	**49,05**	**157,11**	**1263,81**	**0,56**	**0,77**	**55,28**	**534,3**	**4,95**	**301,22**	**9,21**	**204**	**582,27**	
День № 8																	
Завтрак																	
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	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 Сборник рецептур
Минтай неразделанный	131,2	66,1															

Молоко	26,6	26,6															Могильный, Тутельян, 2017, № 228
Лук репчатый	19,2	16															
Масло растительное	5,4	5,4															
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 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-11г-2020
Картофель	171,4	126															
Молоко	24	24															
Масло сливочное	6,8	6,8															
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	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			**510**	**16,64**	**11,73**	**65,96**	**435,2**	**0,37**	**0,3**	**29,35**	**50,5**	**3,87**	**157,29**	**3,31**	**102,28**	**278**	
Обед																	
Винегрет овощной			60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	0,02	5,76	0,0	2,7	18,72	0,5	11,7	26,0	Т.К. № 11 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 67
Картофель	17,3	12,6															
Свекла	11,5	9															
Морковь	7,6	6															
Лук репчатый	10,7	9															
Огурцы соленые	11,3	9															
Капуста квашеная	12,8	9															
Масло растительное	6	6															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			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, 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															
Тефтели из говядины			80	8,82	9,79	11,15	167,8	0,06	0,08	0,48	39,0	0,53	27,95	0,8	19,5	98,25	Т.К. № 32 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 279
Говядина (котлетное мясо)	69,3	50,7															
Крупа рисовая	6,7	6,7															
Молоко или вода	8	8															
Лук репчатый	28	24															
Мука пшеничная	5,3	5,3															
Масло растительное	8	8															
Каша перловая рассыпчатая			150	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	0,0	38,0	1,0	22,0	1,5	47,0	163,0	Т.К. № 63 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-5г-2020
Крупа перловая	50	50															
Масло сливочное	7,5	7,5															
Вода	120	120															
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 рецептур Тутельян, 2017, № 330
Сметана	12,5	12,5															
Мука пшеничная	3,75	3,75															
Вода питьевая	37,5	37,5															
Кисель из концентрата плодовоягодного			200	0,2	0,0	32,6	112,0	0,0	0,0	0,6	0,0	1,0	18,0	0,6	4,0	16,0	Т.К. № 80 Сборник рецептур Пермь, 2012, № 516
Концентрат плодово-ягодный	24	24															
Сахар	10	10															
Вода	190	190															
Хлеб пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин, мандарин)			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
Всего за обед			**950**	**21,88**	**32,51**	**134,83**	**896,34**	**0,4**	**0,25**	**25,16**	**172,7**	**8,1**	**173,29**	**6,24**	**157,45**	**441,79**	
Всего за завтрак и обед			**1460**	**38,52**	**44,24**	**200,79**	**1331,54**	**0,77**	**0,55**	**54,51**	**223,2**	**11,9**	**330,58**	**9,55**	**259,73**	**719,79**	

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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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**	
Обед																	
Салат из белокочанной капусты			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															
Суп картофельный с горохом			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,
Картофель	66,8	50															
Горох лущенный	20,3	20															
Лук репчатый	12	10															

Морковь	12,5	10															2017, № 102
Масло растительное	5	5															
Бульон или вода	175	175															
Плов из курицы			200	16,9	10,47	35,73	305,3	0,1	0,13	6,02	15,54	0,49	46,34	1,97	54,04	175,3	Т.К. № 43 Сборник рецептур Могильный, Тутельян, 2017, № 291
Курица	106	72															
Масло растительное	9,3	9,3															
Лук репчатый	10,7	9,3															
Морковь	13,3	10,7															
Томатное пюре	6,7	6,7															
Крупа рисовая	46,7	46,7															
Компот из смеси сухофруктов			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															
Хлеб пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин, мандарин)			100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	15,0	0,0	0,3	24,0	3,3	13,5	16,5	Т.К. № 16 Сборник Тутельян, 2015, № 209
Всего за обед			**860**	**28,23**	**20,63**	**126,88**	**817,92**	**0,49**	**0,28**	**42,18**	**15,54**	**5,11**	**179,56**	**9,4**	**144,25**	**357,17**	
Всего за завтрак и обед			**1270**	**54,03**	**46,05**	**199,67**	**1439,92**	**0,65**	**0,91**	**44,21**	**123,0**	**6,17**	**607,86**	**11,12**	**203,68**	**795,17**	
День 10																	
Завтрак																	
Суп молочный с рисовой или гречневой крупой			200	4,74	5,48	18,72	143,18	0,06	0,18	1,4	38,0	0,4	174,6	0,4	23,2	143,4	Т.К. № 47 Сборник рецептур Новосибирск-2020, № 54-18к-2020
Молоко	140	140															
Вода питьевая	60	60															
Крупа рисовая или гречневая	16	16															
Сахар	2,5	2,5															
Масло сливочное	2	2															

Бутерброд с сыром			30/5/15	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															
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 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 382
Какао (порошок)	4	4															
Сахар	20	20															
Молоко	100	100															
Вода питьевая	110	110															
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			**480**	**16,12**	**18,95**	**76,95**	**537,58**	**0,16**	**0,45**	**3,09**	**121,4**	**0,87**	**516,7**	**1,37**	**53,95**	**364**	
Обед																	
Салат из горошка зеленого консервированного			60	1,8	3,11	3,78	50,16	0,6	0,5	6,6	0,0	0,1	12,87	12,6	0,42	37,2	Т.К. № 9 Сборник рецептур Тутельян, 2017, № 131
Горошек зеленый консервированный	88,59	57,6															
Масло растительное	3	3															
Суп картофельный с макаронными изделиями			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 рецептур 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															
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 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,
Капуста свежая	213	171															
Раствор лимонной кислоты	4,5	4,5															
Масло растительное	6	6															

Морковь	4,5	3,8															2017, № 139
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 пшеничный			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
Хлеб ржаной			20	1,38	0,24	8,4	42,8	0,05	0,02	0	0	0	3,6	0,47	6,13	16,13	
Фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин, мандарин)			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
Всего за обед			**940**	**29,17**	**25,64**	**107,78**	**793,89**	**1,105**	**0,9**	**52,85**	**36,5**	**8,16**	**213,89**	**21,65**	**146,03**	**441,17**	
Всего за завтрак и обед			**1420**	**45,29**	**44,59**	**184,73**	**1331,47**	**1,265**	**1,35**	**55,94**	**157,9**	**9,03**	**730,59**	**23,02**	**199,98**	**805,17**	
Всего за 10 дней:			**13760**	**440,33**	**463,39**	**1869,4**	**13424,5**	**7,75**	**8,31**	**520,09**	**2621,8**	**89,7**	**5099,1**	**123,1**	**2169,0**	**7578,1**	
Среднее за 10 дней:			**1376**	**44,0**	**46,3**	**186,9**	**1342,4**	**0,78**	**0,83**	**52,0**	**262,2**	**8,97**	**510**	**12,3**	**216,9**	**757,8**	

Примерное десятидневное осенне - зимнее меню для организации двухразового питания детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов (7-11 лет), обучающихся в общеобразовательных организациях Барабинского района Новосибирской области (123 рубля)