



Десятидневный меню
бесплатного горячего питания для обучающихся начальных классов
Хандагайтинской СОШ Овюрского кожууна Республики Тыва (возраст 7-11 лет)
на 2020-2021 учебный год

Наименование типа блюда	Выходные, г	№ рецеп.	Наименование недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16		
Понедельник – 1 завтрак																		
Овощи закрытого грунта порционные (подарнировка или салат)	20	71М	Помидоры порционные	25	0,3	0,05	2,3	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225		
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	265М	Плов из говядины	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283		
Напитки горячие (чай, кофе/молочный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11г)	180	377М	Чай с лимоном 200/5/7	200	0,063	0,00,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877		
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничный	25		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125		
Итого за завтрак	225			610	25,883	23,323	80,125	594,112	0,27	29	0	4,045	115,97	377,19	91,35	9,17		
Обед	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	45М	Салат из белокочанной капусты	60	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454		
Супы рыбные	225	101М	Суп рыбный 200/25	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929		
Блюда из	90	294М	Котлеты/рубли	90	14,614	15,907	13,803	257,45	0,106	1,32	46,2	2,777	16,954	131,034	22,124	1,683		

Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	100	260М	100	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6	1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Блюда (гарниры) из круп, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341К	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276	20	0,562	15,527	192,531	128,091	4,31
Комлоты (напитки, кисели) из свежих плодов и ягод, из сухофруктов/сахар (не более 1г)	180	342М	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8	0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничный	25		25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Итого за обед			815	29,244	28,597	84,429	713,505	0,542	39,39	5,344	149,017	506,141	204,421	10,13
Всего за среда-1			1375	72,855	59,537	153,955	1459,175	0,832	48,731	6,479	766,437	1189,171	298,631	12,629
Четверг-1														
Завтрак														
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71М	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25	0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из мяса птицы (порционные и мелконартионные), в том числе с соусом	40\40	29\03 03М	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	321М	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Соки (напитки) витаминизированные	180		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничный	25		25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05		0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Порционные блюда (сыр)	15	15М	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	0,1	200	128	9	0,2
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (макр ец 553М)	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Итого за завтрак			590	33,106	22,588	80,762	653,895	0,532	110,55	2,046	436,301	479,33	113,819	7,783
Обед														
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145К	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Блюда из творога, в том числе с сливочной, соусом	150	219М	110\30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	0,302	278,875	330,74	38,44	0,803

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203М	стученным	180	9,358	7,753	43,083	280,234	0,107	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар не более 11г)	180	349М	Макаронные изделия отварные с сыром	180	0,702	0,054	20,104	84,75	0,018	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,609
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничный	25		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Фрукты свежие, ягоды	100	341М	фрукты	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
Итого за Обед				790	42,774	29,837	140,748	1015,47	0,523	74,1	153,3	3,806	533,249	651,164	124,278	5,159
Всего за четверг-1				1380	75,88	52,425	221,51	1669,36	1,055	184,65	293,9	5,852	969,5	1130,49	238,097	12,94
				5										4		
Пятница-1																
Завтрак																
Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175М	Каша молочная «Дружба»	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11г)	180	382М	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Пастила ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за завтрак				600	16,884	14,588	92,066	573,945	0,257	15,556	52,72	0,449	479,42	451,18	104,42	5,433
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты)	80	65М	Салат из моркови	80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35,09	24,51	0,862
Щи, борщи, супы овощные	200	88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Блюда из яиц, в том числе с мясом, колбасой, или яйцо отварное	100	224М	Омлет запеченный с мясом	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	151М	Картофельно е пюре	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,2	0,404	75,96	123,85	38	1,516
Соки (напитки)	180		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

	Всего за Понедельник-2	1485	52,799	56,352	199,052	1522,367	1,094	209,18	149,157	12,374	303,207	723,084	226,04	11,839
Вторник-2														
Завтрак														
Овощи закрытого грунта порционные (подгариновка или салат)	20	71M	Салат из капусты с морковью	0,025	1,225	6,5	0,02	50		0,175	2	4	1,75	0,125
Блюда из рыбы	80	K-267	Филе соленой сельди	6,733	15,151	187,497	0,35	23,98	5871,5	1,028	21,56	271,698	21,192	5,541
Блюда из картофеля (в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов)	180	125M	Картофель с отварной зеленью	11,262	45,496	306,586	0,335	55,6	56	0,418	45,88	168,44	64,82	2,646
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11гр)	180\11	388M	Напиток из плодов шиповника	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничный	20		Хлеб ржано-пшеничный	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Выпечные изделия с изомомпонированной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начинка перец 416) M	Круассаны с изомом	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625
Итого за завтрак				24,29	114,884	813,061	1,062	330,14	6092,5	4,954	126,087	568,902	128,892	10,68
Обед														
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	37M	Винегрет с сельдью 70\10	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
Пци, борщи, супы овощные	225	82M	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	4,65	9,047	86,07	0,05	17,59	10	1,496	45,54	50,69	21,96	1,033
Блюда из мяса птицы (порционные мелкопартионные), в том числе соусом	100	292M	Цыпленок в томатном соусе 80\30	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305M	Рис отварной	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано-	25		Хлеб ржано-	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35

