



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

ТЫВА РЕСПУБЛИКАНЫҢ
ӨӨРЕДИЛГЕ БОЛГАШ ЭРТЕМ
ЯАМЫЗЫ

667011, Республика Тыва, г. Кызыл,
ул. Калинина, д 1^б
тел/факс: (39422) 62254
doc. obr@rtyva.ru
25.08.2020 № 7697

О разработке и размещении на сайте
типового меню

Председателя администраций
муниципальных районов и городских
округов Республики Тыва

Руководителям государственных
образовательных организаций
Республики Тыва

Уважаемые коллеги!

Министерство образования и науки Республики Тыва в целях реализации Послания Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному собранию Российской Федерации от 15 января 2020 года, на основании распоряжения Правительства Республики Тыва от 3 июля 2020 г. №274-р «Об утверждении плана мероприятий «дорожной карты» по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных муниципальных образовательных организациях Республики Тыва, направляет вариант типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва (7-11 лет), разработанный Автономной некоммерческой организацией «Институт отраслевого питания» для разработки меню общеобразовательными организациями и размещения его на сайтах общеобразовательных организаций.

Приложение: на 79 л. 1 экз.

Министр



Т.О. Санчаа

«УТВЕРЖДЕН»

Приказом Минобрнауки РФ

от «___» _____ 2020 г.

№ _____ - Д

«СОГЛАСОВАН»

с Управлением Роспотребнадзора по

Республике Тыва

«___» _____ 2020 г.

_____/Салчак Л.К./

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Тыва (возраст 7-11 лет)

Наименование типа блюда	Вы- ход, не- ме- се, г	№ реп.	Наименова ние дней недели, блюд	Мас- са пор- ции	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	17				
<i>Понедельник-1</i>																				
<i>завтрак</i>																				
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривая или салат)	20	71 М	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 поджариваякой из свежих овощей, салатов)	180	265 М	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				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	180	377М	Чай с лимоном 200/5/7 (или 200 - Иван чай с лимоном и имбирем)	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
<i>обед</i>	<i>Много за</i>	<i>Завтрак</i>		610	25,883	23,323	80,125	594,112	0,27	29	0	4,045	115,97	377,19	91,35	9,17
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью трески)	80	45 М	Салат из белокочанной капусты	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
Супы рыбные	225	101 М	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 мяса птицы (рубленые), в том числе с соусом	90	294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	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 (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой)	180	320 М	Морковь, тушенная с яблоками	180	1,406	3,911	13,073	95,555	0,069	9,4	20	0,508	37,02	57,14	38,83	1,753

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
из свежих овощей, салатов или с соусом)																
Компюты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	349 М	Компот из сухофрукто в	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированн ый	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано- пшеничной	25		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого за Обед			835	29,606	28,244	90,728	740,545	0,472	52,945	73,7	7,469	199,84 4	445,40 4	144,0 14	7,184
Соки (напитки) витаминизирован ные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начи нка реп 416)	Рулет ореховый пониженной калорийност и	40	5,265	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625
	Итого за Полдник			240	6,265	5,89	50,212	284,228	0,313	4,56	1,6	2,523	50,397	86,864	31,48	3,425
	Всего за Понедельни к-1			1685	61,754	57,457	221,06 5	1618,88 5	1,055	86,505	75,3	14,037	366,21 1	909,45 8	266,8 44	19,78
Вторник-1																

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
застраховка																	
Блюда из рыбы (рубленые) с добавлением печени трески	80	234 М	Котлета рыбная (горбуша) с печенью трески	80	9,664	15,741	12,294	229,7	0,087	0,824	4,5	5,227	28,16	143,56	27,82	1,036	
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	312 М	Картофельное пюре	150	3,339	4,003	22,672	140,496	0,163	26,538	18,3	0,172	45,44	99,21	33,8	1,248	
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125	
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	473 К	Напиток витаминный (шиповник с изюмом, Кучма), 200/11	200	0,456	0,152	20,106	89,09	0,018	80	65,36	0,344	11,2	11,68	4,72	0,513	
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийностью, (с умеренным выделением хлеба)	30	434 (начи нка рец 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности	40	5,265	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625	
обед	Итого за	Застраховка		525	21,174	26,011	98,834	719,514	0,629	109,672	89,76	8,391	135,347	393,014	110,42	4,897	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,643	84,09	0,032	5,89		2,542	23,56	37,22	20,14	1,027
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М (149 К-бульон)	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	147 М	Картофель в молоке	180	4,097	5,454	23,147	158,685	0,162	25,518	25,3	0,176	81,08	123,03	36,62	1,226
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
		<i>Итого за Обед</i>		<i>760</i>	<i>38,302</i>	<i>40,797</i>	<i>101,944</i>	<i>936,84</i>	<i>0,815</i>	<i>74,788</i>	<i>7069</i>	<i>10,683</i>	<i>428,084</i>	<i>787,156</i>	<i>148,279</i>	<i>14,88</i>
<i>подлив</i>																
Кондитерское	10		Пастыла	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24

1	изделие в инд.уп.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
	Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (апельсины)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72		0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
		<i>Итого за Подник</i>			335	1,835	0,52	36,37	176,95	0,062	272	163,4	1	55,95	32,65	20,05	1,215
		<i>Всего за Вторник-1</i>			1620	61,311	67,328	237,148	1833,304	1,506	456,46	7322,16	20,074	619,381	1212,82	278,749	20,99
	<i>Среда-1 завтрак</i>																
	Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	223 М	Запеканка творожная с соусом, сметанным	200	35,011	24,71	32,716	499,97	0,137	0,841	201,5	0,615	301,72	441,03	47,01	1,95
	Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойтлак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
	Хлеб из муки пшеничной	30		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обогащенный			ый													
	Итого за Застрак			560	43,611	30,94	69,526	745,67	0,29	9,341	254,89	1,135	617,42	683,03	94,21	5,5
Овощи закрытого грунта порционные (подгариновка или салат)	20	71 М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Ци, борщи, супы овощные	225	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленные, в том числе с соусом	100	260 М	Гуляш из говядины 50/50	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, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276		20	0,562	15,527	192,53 1	128,0 91	4,31
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342 М	Компот из свежих яблок	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 пшеничной	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
обогащенный			ый													
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
	<i>Итого за Обед</i>			<i>815</i>	<i>29,244</i>	<i>28,597</i>	<i>84,429</i>	<i>713,505</i>	<i>0,542</i>	<i>39,39</i>	<i>30</i>	<i>5,344</i>	<i>149,017</i>	<i>506,141</i>	<i>204,421</i>	<i>10,13</i>
<i>поuddin</i>																
Соки (напитки) витаминизированные	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	(мак реч 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Порционное блюдо (масло)	10	14 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
	<i>Итого за Полдник</i>			<i>250</i>	<i>5,574</i>	<i>9,701</i>	<i>49,889</i>	<i>314,518</i>	<i>0,283</i>	<i>4,096</i>	<i>41,6</i>	<i>0,846</i>	<i>92,887</i>	<i>87,834</i>	<i>28,9</i>	<i>3,561</i>
	<i>Всего за Среда-1</i>			<i>1625</i>	<i>78,429</i>	<i>69,238</i>	<i>203,844</i>	<i>1773,693</i>	<i>1,115</i>	<i>52,827</i>	<i>326,49</i>	<i>7,325</i>	<i>859,324</i>	<i>1277,005</i>	<i>327,531</i>	<i>19,19</i>
<i>Чембер-1</i>																
<i>застяк</i>																
Овощи закрытого грунта порционные (подфарновка или салат)	20	71 М	Помидоры св. порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Выгода из мяса птицы (порционные и мелкопартиционные), в том числе с соусом	40/40	290/330 М	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе 50/50	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65	0,333	25,48	130,12	15,62	1,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда из овощей (в том числе с поджариваемой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,58 4	81,376	41,04 9	1,642
Соки (напитки) витаминизирован ные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано- пшеничной	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
Порционное блюда (сыр)	15	15 М	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Выпечные изделия пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (мак реп 553) М	Булочка с маком пониженной калорийност и	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
<i>обед</i>	<i>Итого за Завтрак</i>			590	33,106	22,588	80,762	653,895	0,532	110,55	140,6	2,046	436,30 1	479,33	113,8 19	7,783
Супы картофельные с крупями, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, растительными	225	145 К	Суп овощной с крупией	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,17 5	0,714
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219 М	Сырники с молоком стуженым	110/ 30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	0,302	278,87 5	330,74	38,44	0,803

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда (гарниры) из крут, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	203 М	Макаронные изделия отварные с сыром	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 11 г)	180	349 М	Компот из сухофрукто в	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 пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	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	71 М	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	341 М	Апельсины с сахаром	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
напитки																
Напиток кисломолочный, молоко	150		Напиток национальный кисломолочный (типа)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
			Хойтпак с ограничени м при заказе по кислотности и жирности)													
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Мармелад	15	0,015		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
	<i>Итого за Подтик</i>			365	6,315	5,5	35,91	187,15	0,125	16,4	40	0,3	264,6	196,65	41,8	3,56
	<i>Всего за Чемберз-1</i>			1745	82,195	57,925	257,42	1856,515	1,18	201,05	333,9	6,152	1234,15	1327,144	279,897	16,5
<i>Дамница-1</i>																
<i>завтрак</i>																
Каши 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 11 г)	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 (яблоки)	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		Батон йодированн ый	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
	<i>Итого за Завтрак</i>			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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>обед</i>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	65М	Салат из моркови с яблоком	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 подгрировкой из свежих овощей, салатов)	150	151М	Картофель, запеченный в соусе сметанном	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) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
		<i>Итого за Обед</i>		<i>850</i>	<i>30,225</i>	<i>39,352</i>	<i>104,577</i>	<i>900,675</i>	<i>0,553</i>	<i>74,108</i>	<i>274,2</i>	<i>4,701</i>	<i>314,734</i>	<i>569,51</i>	<i>137,672</i>	<i>10,57</i>
<i>подлик</i>																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из	180	342М	Компот из св/мор ягод (черн. смор.)	200	0,23	0,046	12,625	48,64	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,329

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
сухофруктов/сахар (не более 11 г)																
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (фарш 468М)	Ватрушка с творогом пониженной калорийности	50	8,093	2,64	28,761	171,84	0,326	0,21	11	0,589	62,436	93,42	13,53	0,589
	<i>Итого за Подинок</i>			250	8,323	2,686	41,386	220,48	0,333	46,21	11	0,755	70,716	101,01	20,66	0,918
	<i>Всего за Пятница-1</i>			1700	55,432	56,626	238,029	1695,1	1,143	135,874	337,92	5,905	864,87	1121,7	262,752	16,93
<i>Понедельник-2 завтрак</i>																
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривовка 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
блюда из мяса, печени и мяса, рубленые, в том числе с соусом	90	271М	Котлета домашняя с маслом90/5	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	128,801	20,493	1,912
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривовкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	312М	Картофельные пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180 /12	342М	Компот из св/мор ягод (чёрн.смор.)	200	0,23	0,046	7,635	28,69	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,314
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
	Итого за Обед			835	29,033	32,75	100,102	810,039	0,661	99,13	46,717	8,399	203,268	405,158	149,945	6,506
попдник																
Соки (напитки) витаминизированные	150		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Выпечные изделия с маком пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (мак рещ 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,6	0,546	76,487	70,834	20,9	0,741
Порционное блюда (мясо)	10	14 М	Мясо порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
	Итого за Попдник			250	5,574	9,701	49,889	314,518	0,283	4,096	41,6	0,846	92,887	87,834	28,9	3,561
	Всего за Понедельник			1735	58,373	66,053	248,941	1836,885	1,377	213,276	190,757	13,22	396,094	810,918	255,504	15,4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Вторник-2		К-2														
застрак																
Овощи закрытого грунта																
порционные (подгариновка или салат)	20	71М	Перец болгарский	25	0,325	0,025	1,225	6,5	0,02	50		0,175	2	4	1,75	0,125
блюда из печени (печени и мяса)	80	К-267	Оладьи из печени с морковью	90	16,401	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	125М	Картофель отварной с зеленью	180	5,672	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 11 г)	180	388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	20		Хлеб ржанопшеничный	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийностью, (с уменьшением выкладки хлеба)	35	434 (начинается с 416) М	Рулет ореховый пониженной калорийности	40	5,265	5,69	30,012	192,228	0,293	0,56	1,6	2,323	36,397	72,864	23,48	0,625
обед	Итого за Застрак			560	29,993	24,29	114,884	813,061	1,062	330,14	6092,5	4,954	126,087	568,902	128,892	10,68

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Холодные закуски (салаты, винегреты) с сельдью	50	37М	Винегрет с сельдью 70/10	80	2,62	11,839	5,598	140,07	0,045	6,95	3	4,676	20,1	53,18	19,93	0,609
Щи, борщи, супы овощные	225	82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	1,823	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 и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	292М	Цыпленок в томатном соусе80/30	120	2,375	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 поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305М	Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,64 9	0,664
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого за Обед			870	17,144	26,69	117,612	785,901	0,342	30,786	60,848	7,207	167,608	350,788	108,541	7,248
<i>подник</i>																

1	Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	342М	Компот из св/мор ягод (вишня)	180	0,216	0,036	12,608	51,96	0,005	2,7		0,054	6,66	5,4	4,68	0,12
	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 (груша)	110	0,44	0,33	11,33	51,7	0,022	5,5	11,33	0,44	20,9	17,6	13,2	2,53
			<i>Нитого за Подник</i>		<i>305</i>	<i>0,731</i>	<i>0,366</i>	<i>35,938</i>	<i>152,26</i>	<i>0,027</i>	<i>8,2</i>	<i>11,33</i>	<i>0,494</i>	<i>30,71</i>	<i>24,65</i>	<i>18,93</i>	<i>2,89</i>
			<i>Веско за Вторник-2</i>		<i>1735</i>	<i>47,868</i>	<i>51,346</i>	<i>268,434</i>	<i>1751,222</i>	<i>1,431</i>	<i>369,126</i>	<i>6164,678</i>	<i>12,655</i>	<i>324,405</i>	<i>944,34</i>	<i>256,363</i>	<i>20,82</i>
<i>Среда-2 завтрак</i>																	
	Былоде из творога, в том числе с подливкой, соусом	180	219М	Сырники с молоком сгущеным140/40	180	28,408	19,525	23,038	387,13	0,188	0,85	86,3	2,449	280,55	361,53	40,18	0,87
	Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
			<i>Нитого за Завтрак</i>		<i>530</i>	<i>38,288</i>	<i>25,965</i>	<i>71,658</i>	<i>686,93</i>	<i>0,363</i>	<i>14,85</i>	<i>126,3</i>	<i>2,929</i>	<i>581,15</i>	<i>616,33</i>	<i>122,18</i>	<i>2,15</i>
<i>обед</i>																	
	Холодные закуски (салаты,	50	24М	Салат из свежих	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,451

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
вингреты, в том числе с сельдью)			помидоров и огурцов с маслом													
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 225/25	225	7,488	3,209	17,446	128,425	0,15	21,05	16,25	1,164	31,865	124,31	37,07	1,41
Блюда из мяса, печени и мяса, рубленые	90	282М	Биточек мясной	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,65	2,274
Блюда из овощей (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капустя тушеная с яблоками	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,069	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,667	1,85
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180	388М	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого за Обед			815	30,571	30,406	92,036	774,605	0,545	307,612	219,69	4,838	230,479	466,354	126,427	8,31
полдник																
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
е																
Выпечные изделия с фруктовой начинкой пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (фарш 471)М	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности	40	4,197	0,859	25,295	125,848	0,273	1,596	1,6	0,528	30,357	47,604	10,4	0,485
	<i>Итого за Подник</i>			240	5,197	1,059	45,495	217,848	0,293	5,596	1,6	0,728	44,357	61,604	18,4	3,285
	<i>Всего за Среды-2</i>			1585	74,056	57,43	209,189	1679,383	1,201	328,058	347,59	8,495	855,986	1144,288	267,007	13,75
<i>Четверг-2 завтрак</i>																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарировка или салат)	20	71М	Помидоры св. порционные	25	0,275	0,05	0,95	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Блюда из яиц, в том числе с картофелем, колбасой,	150	213М	Омлет с запеченным картофелем	180	14,02	24,597	21,101	362,21	0,205	23,392	234,45	5,073	99,883	260,47	41,432	3,216
Чай с сахаром (чай с лимонном, шиповником, вареньем) /сахар (не более 11 г)	180 /11	376М	Чай с сахаром (или 200 - Иван чай с ягодами)	200			9,983	39,912	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Порционное блюда (сыр)	15	15М	Сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Выпечные изделия с маком пониженной калорийностью, (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (мак рец 553) М	Булочка с маком пониженной калорийности	35	3,998	2,148	25,669	137,962	0,229	0,084	1,4	0,486	73,177	65,366	19,945	0,685
Итого за Завтрак				485	24,173	31,41	69,583	656,319	0,515	29,946	270,35	6,109	341,41	494,776	94,627	6,476
<i>обед</i>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74М	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Щи, борщи, супы овощные	225	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 мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	80	260М	Гуляш из говядины	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий	180	309М	Макаронные изделия отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180 /11	342М	Компот из свежих груш	200	0,08	0,06	12,04	49,3	0,004	1	2,06	0,08	3,8	3,2	2,4	0,49
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36

1	Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	25		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	58,2	17,1	1,35	
	Итого за Обед				725	30,187	37,393	103,482	880,484	0,385	45,444	37,06	8,72	163,788	400,109	90,09	6,946
	подник																
	Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11 г)	180 /11	349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,3	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,67
	Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (мандарины)	130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4		0,26	45,5	22,1	14,3	0,13
	Кондитерское изделие в инд.уп.	10		Мармелад	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,15	0,3	0,06	
			Итого за Подник		345	1,835	0,32	41,785	182,853	0,098	50,2	0	1,36	78,1	51,455	35,6	0,86
			Всего за Чепверс-2		1555	56,195	69,123	214,845	1719,653	0,998	125,59	307,41	16,189	583,298	946,335	220,3	14,28
	Пяница-2																
	завтрак																
	Каша молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша рисовая молочная с маслом	225	9,106	9,175	54,135	336,945	0,077	1,224	40,4	0,23	253,28	253,35	51,28	0,726
	Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахар (не более 11 г)	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
	Фрукты свежие,	100		Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ягоды				(апельсины)													
Кондитерское изделие в инд.упл.	10			Пастила ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб из муки пшеничной обогатщенной	25			Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
		Итого за Завтрак			570	16,241	13,315	99,853	592,655	0,188	62,424	50,52	0,442	466,55	435,4	99,93	2,621
<i>обед</i>																	
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67М		Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102М		Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
Блюда из рыбы (рубленые), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239М		Теттели рыбные, в том числе с добавлением печени трески, 90	90	13,132	13,372	8,503	207,152	0,141	2,178	53,9	3,022	110,81	203,61	27,42	0,65
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	180	312М		Картофельное пюре	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Соки (напитки) витаминизирован	180			Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8