

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

ПРИКАЗ

от 12 августа 2020 года N 724-д

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

В целях реализации Послания Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному собранию Российской Федерации от 15 января 2020 г., на основании распоряжения Правительства Республики Тыва от 3 июля 2020 г. N 274-р "Об утверждении плана мероприятий ("дорожной карты") по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях Республики Тыва, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях" приказываю:

1. Утвердить прилагаемый вариант типового десятидневного меню для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Тыва (возраст 7 - 11).

2. Отделу юридического, документационного, кадрового обеспечения и защиты информации довести настоящий приказ до сведения руководителей государственных и муниципальных образовательных организаций Республики Тыва.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
Т.О.САНЧАА

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

Утвержден
приказом Минобрнауки РТ
от 12 августа 2020 г. N 724-д

Соки (напитки) витаминизированные	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 калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начинка 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
	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 понедельник-1			1685	61,754	57,457	221,065	1618,885	1,055	86,505	75,3	14,037	366,211	909,458	266,844	19,78
Вторник-1																
Завтрак																
Блюда из рыбы (рубленные) 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 подгарнировкой 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 (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
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, 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
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 (начинка 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
	Итого за завтрак			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
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	салат из свеклы яблоками 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 печени (печени и мяса)	80	282 М	оладьи из печени	85/5	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,05	6990	5,837	15,75	281,55	20,14	6,184
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой 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
Порционные 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

	Итого за обед			760	38,302	40,797	101,944	936,84	0,815	74,788	7069	10,683	428,084	787,156	148,279	14,88
Поддник																
Кондитерское изделие в инд. уп.	10		пастила ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
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
	Итого за поддник			335	1,835	0,52	36,37	176,95	0,062	272	163,4	1	55,95	32,65	20,05	1,215
	Всего за вторник-1			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
Среда-1																
Завтрак																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	223 М	запеканка творожная соусом сметанным 170/30	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 хойпак 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, обогащенный	30		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			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
Обед																
Овощи закрытого грунта, порционные (подгарнировка 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
Ши, 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 подгарнировкой 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	192,531	128,091	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, 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

	Итого за обед			815	29,244	28,597	84,429	713,505	0,542	39,39	30	5,344	149,017	506,141	204,421	10,13
Полдник																
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 калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (мак рец. 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
Порционные блюда (масло)	10	14 М	масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
	Итого за полдник			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 среду-1			1625	78,429	69,238	203,844	1773,693	1,115	52,827	326,49	7,325	859,324	1277,005	327,531	19,19
Четверг-1																
Завтрак																
Овощи закрытого грунта, порционные (подгарнировка 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
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	40/40	290/330 М	грудки куриные, тушенные 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
Блюда из овощей (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	капуста тушенная	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
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	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
Порционные 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 калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (мак рец. 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
	Итого за завтрак			590	33,106	22,588	80,762	653,895	0,532	110,55	140,6	2,046	436,301	479,33	113,819	7,783
Обед																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145 К	суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	219 М	сырники с молоком сгущенным	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,85	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	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 сухофруктов	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
Полдник																
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 (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	
	Итого за полдник			365	6,315	5,5	35,91	187,15	0,125	16,4	40	0,3	264,6	196,65	41,8	3,56
	Всего за четверг-1			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
Пятница-1																
Завтрак																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175 М	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	382 М	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 йодированный	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, в том числе с сельдью)	80	65 М	салат из моркови 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	88 М	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 отварным	100	224 М	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	151 М	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, 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
	Итого за обед			850	30,225	39,352	104,577	900,675	0,553	74,108	274,2	4,701	314,734	569,51	137,672	10,57
Полдник																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/ сахар (не более 11 г)	180	342 М	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
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (фарш - 468 М)	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
	Итого за полдник			250	8,323	2,686	41,386	220,48	0,333	46,21	11	0,755	70,716	101,01	20,66	0,918
	Всего за пятницу-1			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
Понедельник-2																
Завтрак																
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
Блюда из мяса, печени и мяса, рубленные, в том числе с соусом	90	271 М	котлета домашняя с маслом, 90/5	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 подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309 М	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
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем) / сахар (не более 11)	180/11	376 М	чай с шиповником	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
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

Фрукты свежие, ягоды	100		фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Хлеб из муки пшеничной	25		хлеб пшеничный 30 г	30	2,16	0,52	16,4	79,6	0,04			0,39	14,8	51,6	12	0,01
	Итого за завтрак			650	23,766	23,602	98,95	712,328	0,433	110,05	102,44	3,975	99,939	317,926	76,659	5,329
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с кедровым орехом)	80	54 М	салат из свеклы с кедровым орехом	80	4,197	15,818	6,995	186,99	0,093	6,518		6,203	45,65	99,29	53,24	1,225
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	103 М	суп картофельный с вермишелью	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
Блюда из рыбы (рубленые)	90	234 М	котлета рыбная (горбуша)	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,429	15,03	28,08	9,95	1,077
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	312 М	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
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/ сахар (не более 11 г)	180/12	342 М	компот из св./мор. ягод (черн. 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
Полдник																
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 калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (мак рец. 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
Порционные блюда (масло)	10	14 М	масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
	Итого за полдник			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-2			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
Вторник-2																
Завтрак																
Овощи закрытого грунта, порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	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	K-267	оладьи из печени 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 подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	125 М	картофель отварной 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)	180/11	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
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
Выпечные изделия с орехами пониженной калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	35	434 (начинка рец. 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
	Итого за завтрак			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
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты) с сельдью	50	37 М	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	82 М	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	292 М	цыпленок в томатном соусе, 80/30	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 подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	305 М	рис отварной	180	4,466	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	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
Полдник																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/ сахар (не более 11 г)	180/11	342 М	компот из св./мор. (вишня) ягод	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
	Итого за полдник			305	0,731	0,366	35,938	152,26	0,027	8,2	11,33	0,494	30,71	24,65	18,93	2,89
	Всего за вторник-2			1735	47,868	51,346	268,434	1751,222	1,431	369,126	6164,678	12,655	324,405	944,34	256,363	20,82
Среда-2																
Завтрак																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	219 М	сырники с молоком сгущенным, 140/40	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
	Итого за завтрак			530	38,288	25,965	71,658	686,93	0,363	14,85	126,3	2,929	581,15	616,33	122,18	2,15
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	24 М	салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		1,558	13,48	18,71	9,94	0,451
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	104 М	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	282 М	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	126 М	капуста тушенная 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)	180/11	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
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
Выпечные изделия с фруктовой начинкой пониженной калорийности (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
	Итого за полдник			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
	Всего за среду-2			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
Четверг-2																
Завтрак																
Овощи закрытого грунта, порционные (поджаривка 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
Блюда из яиц, в том числе с картофелем, колбасой	150	213 М	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 лимоном, шиповником, вареньем) / сахар (не более 11 г)	180 /11	376 М	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	15 М	сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
Выпечные изделия с маком пониженной калорийности (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
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74 М	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	88 М	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	260 М	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	309 М	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	342 М	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
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			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
Полдник																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/ сахар (не более 11 г)	180/11	349 М	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 полдник			345	1,835	0,32	41,78	182,85	0,098	50,2	0	1,36	78,1	51,45	35,6	0,86
	Всего за четверг-2			1555	56,195	69,123	214,845	1719,653	0,998	125,59	307,41	16,189	583,298	946,335	220,317	14,28
Пятница-2																
Завтрак																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174 М	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	382 М	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, ягоды	100		фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Кондитерское изделие в инд. уп.	10		пастила ванильная	15	0,075		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24

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
	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
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67 М	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 бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	102 М	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 (рубленные), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239 М	тефтели 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	312 М	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) 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	25		хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
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
Порционные блюда (сыр)	15	15 М	сыр порционный	15	3,9	3,915		50,835	0,005	0,12	34,5	0,075	150	96	6,75	0,15
	Итого за обед			855	33,004	34,022	112,523	895,181	0,663	56,36	122,1	7,199	430,668	664,858	150,185	8,63
Поддник																
Напиток кисломолочный, молоко	180		напиток национальный кисломолочный (типа хойтпак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Выпечные изделия с творогом пониженной калорийности (с уменьшением выдачи хлеба)	40	434 (фарш - 468) М	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
	Итого за поддник			250	13,893	7,64	36,761	277,84	0,406	1,61	51	0,589	302,436	273,42	41,53	0,789
Номера рецептур, отмеченные буквой М - "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся во всех образовательных организациях", Могильный М.П., Тутельян В.А., изд. Делта принт, 2015 г.	всего за пятницу-2			1675	63,138	54,977	249,137	1765,676	1,257	120,394	223,62	8,23	1199,65	1373,678	291,645	12,04
Номера рецептур, отмеченные буквой К - "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений", Кучма В.Р., Москва, 2016	итого			16660	638,751	607,503	2348,052	17530,316	12,263	2089,16	15629,83	112,28	7303,37	11067,69	2706,61	169,7