

**Согласовано:**

И.о. директора МБОУ СОШ №2  
пгт.Каа-Хем, Кызылского района РТ  
Чаш-оол С.С.  
" " " 2023г

**Меню бесплатного горячего питания учащихся и двухразового  
бесплатного горячего питания учащихся с ОВЗ**

МБОУ СОШ № 2 пгт.Каа-Хем Кызылского района Республики Тыва  
на 2023-2024 учебный год.

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель  
Монгуш Монгуш Ч.А.  
" 01 " сентября 2023г



**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**меню на 1 день (понедельник)**

№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Стоимость	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
234	Каша рисовая молочная жидкая	1/170	45	7,9	6,9	32,6	215	0,06	1,50	42,60	0,18	147,50	152,40	31,70	0,85
	Чокопай	1/70	20	1,3	6,1	22,1	145	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	3,5	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано- пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
461	Чай каркадэ	1/200	18	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>85,25</b>	<b>15,2</b>	<b>14,2</b>	<b>81,9</b>	<b>455,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>44,3</b>	<b>8,6</b>	<b>201,5</b>	<b>187,9</b>	<b>49,7</b>	<b>4,0</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>Обед</b>															
145	Куриные биточки	1/100	38	21,9	12,6	5,9	223	0,04	1,30	115,70	0,70	29,60	83,00	21,70	1,54
385	Рис отварной	1/150	22	5,0	7,0	50,8	192	0,04	0,00	36,00	0,38	9,60	108,90	35,40	0,04
	Соус томатный	1/30	5	2,1	3,8	5,9	65	0,03	3,50	0,00	0,10	10,20	30,30	10,10	0,51
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	9,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано- пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
461	Чай каркадэ	1/200	18	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>85,25</b>	<b>32,5</b>	<b>24,7</b>	<b>93,8</b>	<b>576,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,8</b>	<b>153,4</b>	<b>9,4</b>	<b>87,3</b>	<b>246,7</b>	<b>76,2</b>	<b>3,0</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21

**МЕНЮ на 2 день (вторник)**

№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Стоимость	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
237	Каша пшеничная молочная жидкая	1/170.	42	6,0	6,0	31,0	209	1,00	1,00	40,00	1,00	137,00	122,00	20,00	1,00

	Кондитерское изделие	1/30	23	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	18	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>85,25</b>	<b>13,5</b>	<b>23,3</b>	<b>139,9</b>	<b>505,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,2</b>	<b>41,7</b>	<b>9,9</b>	<b>206,0</b>	<b>169,0</b>	<b>48,2</b>	<b>4,0</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
507	Рассольник с курицей	1/200	42	22,4	23,5	14,0	385	0,14	3,90	0,00	3,70	27,20	264,70	47,90	3,92	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
	Кондитерское изделие	1/20	23	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	18	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>85,25</b>	<b>29,9</b>	<b>40,8</b>	<b>122,9</b>	<b>681,6</b>	<b>0,3</b>	<b>11,1</b>	<b>1,7</b>	<b>12,6</b>	<b>96,2</b>	<b>311,7</b>	<b>76,1</b>	<b>7,0</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>МЕНЮ на 3 день (среда)</b>																
№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
233	Каша пшенная молочная жидкая	1/170	40	5,5	7,0	25,8	181	0,50	5,90	185,00	2,50	121,70	146,80	27,40	1,00	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	15,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
82	Фрукты	1/100	28	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
457	Чай с сахаром	1/200	15	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>85,25</b>	<b>9,3</b>	<b>8,6</b>	<b>72,8</b>	<b>320,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,9</b>	<b>186,7</b>	<b>11,0</b>	<b>175,7</b>	<b>182,3</b>	<b>45,4</b>	<b>4,2</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
329	Капуста тушенная с мясом	1/230	40	14,8	12,0	20,5	383	0,04	0,00	36,00	0,38	9,60	108,90	35,40	0,04	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	15,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
82	Фрукты	1/100	28	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
457	Чай с сахаром	1/200	15	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>85,25</b>	<b>18,7</b>	<b>13,6</b>	<b>67,5</b>	<b>522,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>37,7</b>	<b>8,8</b>	<b>63,6</b>	<b>144,4</b>	<b>53,4</b>	<b>3,2</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>МЕНЮ на 4 день (четверг)</b>																
№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
212	Каша геркулесовая вязкая	1/170	45	9,0	9,0	32,0	241	1,00	0,72	41,00	0,76	147,00	229,10	71,00	1,71	
209	Яйцо отварное	1/60	20	5,1	4,6	0,3	63	0,00	0,00	7,00	0,10	0,45	0,61	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
464	Напиток из щиповника	1/200	18	0,4	0,3	17,2	73	0,01	0,20	0,00	0,40	13,20	2,67	2,13	0,53	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>85,25</b>	<b>17,8</b>	<b>15,0</b>	<b>67,4</b>	<b>434,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>49,7</b>	<b>9,5</b>	<b>193,4</b>	<b>249,2</b>	<b>77,9</b>	<b>2,4</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
501	Филе минтая	1/100	38	8,6	4,7	7,7	224	0,07	0,60	74,20	1,80	47,90	167,60	20,30	1,15	
377	Картофельное пюре	1/150	22	2,1	4,0	6,1	168	0,08	2,50	19,90	0,10	25,50	51,50	16,40	0,58	
	Соус томатный	1/30	5	2,1	3,8	5,9	65	0,03	3,50	0,00	0,10	10,20	30,30	10,10	0,51	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	

	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
	Напиток из щиповника	1/200	18	0,4	0,3	17,2	73	0,01	0,20	0,00	0,40	13,20	2,67	2,13	0,53	
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>85,25</b>	<b>16,5</b>	<b>14,0</b>	<b>54,8</b>	<b>587,8</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>95,8</b>	<b>10,7</b>	<b>129,6</b>	<b>268,9</b>	<b>53,7</b>	<b>2,9</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>МЕНЮ на 5 день (пятница)</b>																
№ рец.	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			с 7 до 11			Белки, г		Жиры, г	Углевод	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>																
227	Каша манная жидкая, молочная	1/170	40	6,0	6,0	31,0	239	1,00	1,00	40,00	1,00	137,00	122,00	20,00	1,00	
79	Масло сливочное	1/20	8	0,2	9,0	0,3	132	0,00	0,00	8,00	0,02	0,48	0,60	0,00	0,00	
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/20	20	23,2	29,5	0,0	72	0,70	0,00	260,30	0,50	880,90	500,50	35,00	1,00	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
457	Чай с сахаром	1/200	15	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>85,25</b>	<b>32,9</b>	<b>45,7</b>	<b>58,5</b>	<b>538,2</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>310,0</b>	<b>9,8</b>	<b>1056,3</b>	<b>647,6</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
202	Гарнир гречка	1/150	20	5,0	5,0	14,9	265	1,00	0,00	32,00	1,00	19,00	179,00	119,00	4,00	
339	Котлета/тефтель из говядины	1/100	43	7,4	6,2	16,5	298	0,16	0,30	4,60	1,40	54,10	181,80	25,50	2,83	
	Соус томатный	1/30	5	2,1	3,8	5,9	65	0,03	3,50	0,00	0,10	10,20	30,30	10,10	0,51	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
457	Чай с сахаром	1/200	15	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>85,25</b>	<b>18,0</b>	<b>16,3</b>	<b>64,5</b>	<b>723,8</b>	<b>1,3</b>	<b>3,8</b>	<b>38,3</b>	<b>10,8</b>	<b>121,2</b>	<b>415,6</b>	<b>163,6</b>	<b>8,3</b>	

	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>МЕНЮ на 6 день (суббота)</b>																
№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
233	Каша пшениная молочная жидкая	1/170	40	5,5	7,0	25,8	181	0,50	5,90	185,00	2,50	121,70	146,80	27,40	1,00	
	Кондитерское изделие	1/30	25	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
462	Какао с молоком	1/200	18	3,3	2,9	15,8	94	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>85,25</b>	<b>15,6</b>	<b>27,1</b>	<b>130,4</b>	<b>487,6</b>	<b>0,7</b>	<b>13,6</b>	<b>205,7</b>	<b>11,0</b>	<b>281,9</b>	<b>265,7</b>	<b>63,5</b>	<b>4,0</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
328	Жаркое домашнему с мясом	1/200	45	12,4	11,5	44,0	357	0,14	3,90	0,00	3,70	27,20	264,70	47,90	3,92	
	Кондитерское изделие	1/20	20	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
462	Какао с молоком	1/200	18	3,3	2,9	15,8	94	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>85,25</b>	<b>22,6</b>	<b>31,6</b>	<b>148,6</b>	<b>663,6</b>	<b>0,3</b>	<b>11,6</b>	<b>20,7</b>	<b>12,2</b>	<b>187,4</b>	<b>383,6</b>	<b>84,0</b>	<b>6,9</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	

### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

#### меню на 7 день (понедельник)

№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Стоимость	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																

210	Творожная масса	1/170	37	12,3	14,4	16,2	139	0,06	0,00	42,60	0,18	147,50	152,40	31,70	0,85
79	Масло сливочное	1/20	8	0,2	9,0	0,3	132	0,00	0,00	8,00	0,02	0,48	0,60	0,00	0,00
	Чокопай	1/70	20	1,3	6,1	22,1	145	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	3,5	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
461	Чай каркаде	1/200	18	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>85,25</b>	<b>19,8</b>	<b>30,8</b>	<b>65,8</b>	<b>511,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>52,3</b>	<b>8,7</b>	<b>202,0</b>	<b>188,5</b>	<b>49,7</b>	<b>4,0</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>Обед</b>															
375	Плов из говядины	1/200	48	21,1	21,8	37,3	385	0,06	1,20	82,40	5,60	28,70	115,70	37,40	1,53
148	Свежие овощи	1/60	17	0,7	0,1	1,9	75	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	9,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
461	Чай каркаде	1/200	18	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>	<b>85,25</b>	<b>25,3</b>	<b>23,1</b>	<b>70,4</b>	<b>555,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>84,1</b>	<b>14,0</b>	<b>84,4</b>	<b>170,5</b>	<b>60,5</b>	<b>3,0</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>МЕНЮ на 8 день (вторник)</b>															
№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Стоимость	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
237	Каша пшеничная молочная жидкая	1/170.	40	6,0	6,0	31,0	209	1,00	1,00	40,00	1,00	137,00	122,00	20,00	1,00
82	Фрукты	1/100	28	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	15	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>85,25</b>	<b>10,3</b>	<b>7,6</b>	<b>78,8</b>	<b>394,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,2</b>	<b>41,7</b>	<b>9,9</b>	<b>206,0</b>	<b>169,0</b>	<b>48,2</b>	<b>4,0</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
506	Суп гороховый	1/200	45	21,9	12,6	5,9	383	0,04	1,30	115,70	0,70	29,60	83,00	21,70	1,54	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
82	Фрукты	1/100	23	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	15	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>460</b>	<b>85,25</b>	<b>26,2</b>	<b>14,2</b>	<b>53,7</b>	<b>568,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>117,4</b>	<b>9,6</b>	<b>98,6</b>	<b>130,0</b>	<b>49,9</b>	<b>4,6</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>МЕНЮ на 9 день (среда)</b>																
№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
234	Каша рисовая молочная жидкая	1/170	45	7,9	6,9	32,6	215	0,06	1,50	42,60	0,18	147,50	152,40	31,70	0,85	
	Кондитерское изделие	1/30	20	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	15,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
462	Какао с молоком	1/200	18	3,3	2,9	15,8	94	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>85,25</b>	<b>18,1</b>	<b>27,0</b>	<b>147,2</b>	<b>521,2</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>63,3</b>	<b>8,7</b>	<b>307,7</b>	<b>271,3</b>	<b>67,8</b>	<b>3,8</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
256	Макароны отварные	1/150	17	7,4	7,4	36,4	298	0,07	0,00	45,60	1,12	18,30	60,50	11,80	1,40	
327	Гуляш	1/100	48	10,5	17,1	0,2	297	0,14	0,00	0,00	0,40	32,00	118,20	15,70	1,36	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	15,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	

	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
462	Какао с молоком	1/200	18	3,3	2,9	15,8	94	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>85,25</b>	<b>24,5</b>	<b>28,5</b>	<b>80,3</b>	<b>746,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>66,3</b>	<b>9,8</b>	<b>194,4</b>	<b>286,6</b>	<b>54,6</b>	<b>3,5</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>МЕНЮ на 10 день (четверг)</b>															
№ рец.	Наименование блюда	Вес с 7 до 11	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
212	Каша геркулесовая вязкая	1/170	45	9,0	9,0	32,0	241	1,00	0,72	41,00	0,76	147,00	229,10	71,00	1,71
209	Яйцо отварное	1/60	20	5,1	4,6	0,3	63	0,00	0,00	7,00	0,10	0,45	0,61	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
464	Напиток из шиповника	1/200	18	0,4	0,3	17,2	73	0,01	0,20	0,00	0,40	13,20	2,67	2,13	0,53
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>85,25</b>	<b>17,8</b>	<b>15,0</b>	<b>67,4</b>	<b>434,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>49,7</b>	<b>9,5</b>	<b>193,4</b>	<b>249,2</b>	<b>77,9</b>	<b>2,4</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>Обед</b>															
501	Филе минтая	1/100	38	8,6	4,7	7,7	135	0,07	0,60	74,20	1,80	47,90	167,60	20,30	1,15
377	Картофельное пюре	1/150	22	2,1	4,0	6,1	168	0,08	2,50	19,90	0,10	25,50	51,50	16,40	0,58
149	Соус томатный	1/30	5	2,1	3,8	5,9	65	0,03	3,50	0,00	0,10	10,20	30,30	10,10	0,51
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
	Напиток из шиповника	1/200	18	0,4	0,3	17,2	73	0,01	0,20	0,00	0,40	13,20	2,67	2,13	0,53
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>85,25</b>	<b>16,5</b>	<b>14,0</b>	<b>54,8</b>	<b>498,8</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>95,8</b>	<b>10,7</b>	<b>129,6</b>	<b>268,9</b>	<b>53,7</b>	<b>2,9</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21

МЕНЮ на 11 день (пятница)															
№ рец.	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11	Белки, г	Жиры, г	Углевод	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
227	Каша манная жидкая, молочная	1/170	37	6,0	6,0	31,0	239	1,00	1,00	40,00	1,00	137,00	122,00	20,00	1,00
79	Масло сливочное	1/20	8	0,2	9,0	0,3	132	0,00	0,00	8,00	0,02	0,48	0,60	0,00	0,00
	Кондитерское изделие	1/30	23	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
457	Чай с сахаром	1/200	15	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>85,25</b>	<b>13,3</b>	<b>32,3</b>	<b>129,4</b>	<b>621,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,0</b>	<b>49,7</b>	<b>9,5</b>	<b>191,5</b>	<b>158,1</b>	<b>38,0</b>	<b>4,2</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>Обед</b>															
505	Суп с клецками	1/200	45	7,4	7,4	36,4	395	0,07	0,00	45,60	1,12	18,30	60,50	11,80	1,40
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
	Кондитерское изделие	1/20	23	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
457	Чай с сахаром	1/200	15	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>85,25</b>	<b>14,5</b>	<b>24,7</b>	<b>134,5</b>	<b>645,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>47,3</b>	<b>9,6</b>	<b>72,3</b>	<b>96,0</b>	<b>29,8</b>	<b>4,6</b>
	Кондитерское изделие	1/100	20,74	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
<b>МЕНЮ на 12 день (суббота)</b>															
№ рец.	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		с 7 до 11	Белки, г	Жиры, г	Углевод	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
233	Каша пшеничная молочная жидкая	1/170	40	5,5	7,0	25,8	181	0,50	5,90	185,00	2,50	121,70	146,80	27,40	1,00

	Кондитерское изделие	1/30	25	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
457	Чай с сахаром	1/200	18	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>85,25</b>	<b>12,5</b>	<b>24,3</b>	<b>123,9</b>	<b>431,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,9</b>	<b>186,7</b>	<b>11,0</b>	<b>175,7</b>	<b>182,3</b>	<b>45,4</b>	<b>4,2</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	<b>20,74</b>	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
<b>Обед</b>																
328	Жаркое домашнему с мясом	1/200	45	12,4	11,5	44,0	357	0,14	3,90	0,00	3,70	27,20	264,70	47,90	3,92	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,25	1,0	0,1	5,9	32	0,10	0,00	0,00	0,16	2,79	10,50	4,00	0,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40		2,3	1,0	12	25,40	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80		
	Кондитерское изделие	1/20	20	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
457	Чай с сахаром	1/200	18	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>85,25</b>	<b>19,5</b>	<b>28,8</b>	<b>142,1</b>	<b>607,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>	<b>1,7</b>	<b>12,2</b>	<b>81,2</b>	<b>300,2</b>	<b>65,9</b>	<b>7,1</b>	
	Кондитерское изделие	1/100	<b>20,74</b>	3,6	16,1	70,9	155	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	