

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 02 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

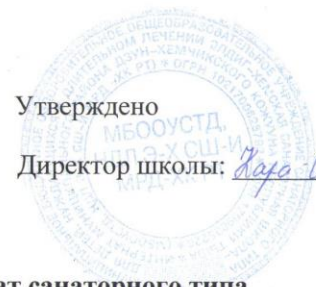
Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn	I, мкг	
Салат овощной с огурцами	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	0	0,012	
Каша рисовая	125	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9	0	0,1	
Печенье сдобное	20	3,43	3,46	23,84	140	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8	Гост 24901-2014
Чай с сахаром витамин С	200\0,025	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0,025	0	1,1	9,	9,5	43,5	2	0	0	2008
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	0,36	0	0	0,12	0	0,01	
Итого за прием пищи	575	22,73	20,41	119,84	754	0,31	2,14	54,5	26,1	332,5	62,1	403,6	1,92	1	38,7	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 03 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		B1, мг	C мг	A мкг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Рыба тушеная	100	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,9	0	0,02	
Макарон отварной	250	22,2	27,7	43,4	321,4	0,1	1,7	0,2	1,9	21,5	51,1	238,9	2,9	0	0,01	
Чай витаминный с сахаром	200\0,025	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0,025	0	1,1	9,	9,5	43,5	2	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Пряники	30	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	0	0,02	
Итого за прием пищи	660	33,6	36,3	140,2	834,3	0,3	8	0,5	6,3	76,6	121,3	395,6	11,3	0	0,05	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Жао-ла /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 04 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Рассольник со сметаной	300/5	2,6	9,3	17,9	146,6	0,1	8,9	0,3	0,4	35,3	30,6	71,1	1,2	0,12	0,2	
Рагу овощное	230	4,7	12,6	26,7	240,2	0,1	19,2	1	1	62,3	49,4	120,6	2,2	0,1	0,01	
Компот из изюма	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	0,36	0	0	0,12	0	0,01	
Итого за прием пищи	780	11,1	22,4	101,9	636,2	0,3	28,1	1,3	2,5	122,36	89,7	214,9	4,02	0,22	0,2	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Жадо-Сол /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 06 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Салат морковный	50	1,3	2,65	2,85	39,5	0,02	5,5	0,01	1,2	16,5	8	13	0,4	0,02	0,01	
Гуляш мясо говядины	80	8,9	8,5	6,2	137	0,14	17	3,9	2,9	6	10	156	4	0,02	0,04	
Соус сметанный	30	0,5	0,9	2,9	23	0	0	0	0	13,5	1,6	6,9	0,10	0	0,12	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Гречка рассыпчатая	150	9,7	10,6	43,5	256,3	0,2	0	0,1	5,4	24,7	142,2	212,3	5	0,01	0,02	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1			
Итого за прием пищи	560	25,2	24,35	99,05	664,8	0,48	23,5	4,11	10,7	130,7	178,3	476,7	12,5	0,05	0,19	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 07 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn	I, мкг	
Салат из огурцов и помидоров на раст масле	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	0	0,012	
Мясные фрикадельки со сметанным соусом	100/25	8,85	11,71	7,82	172,8	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	0,02	0,013	
Рис отварной	125	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9	0	0,1	
Компот из чернослива	200	0,6	0,2	37,2	155	0	0,3	0	0	26	25,1	15,7	0,7	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Конфеты	16	0,02	0,02	18,48	74,2											
Итого за прием пищи	725	27,5	25,6	130,9	863,7	0,26	25,3	0,28	6,4	107,8	110,5	361,5	5,6	0,02	0,2	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 08 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

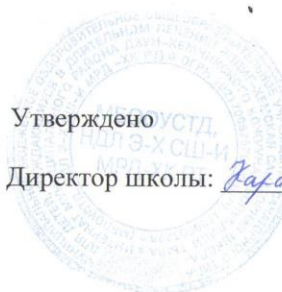
Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	0,1	0,01	
Мясо птицы отварные	60	9,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	10	81	1	0,3	0,5	
Капуста тушеная с овощами	250	6,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	3,2	0,13	
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4	0	0	
Итого за прием пищи	800	26,3	27,8	76,8	588	0,28	237	0,28	2,5	200	80,5	295,5	10,2	3,6	6,5	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 09 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

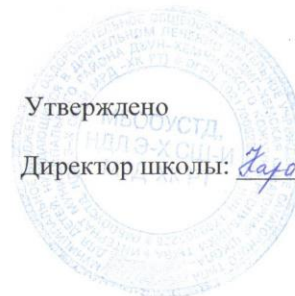
Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		B1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Рассольник со сметаной	300/5	2,6	9,3	17,9	146,6	0,1	8,9	0,3	0,4	35,3	30,6	71,1	1,2	0,12	0,2	
Рыба минтай тушеная с овощами	120	5,6	9,2	34,2	187,1	0,2	16,3	0,1	0,5	76,6	47,5	146,7	1,9	0,5	0,01	2008 231
Компот из изюма	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	0,36	0	0	0,12	0	0,01	
Итого за прием пищи	780	11,1	22,4	101,9	636,2	0,3	28,1	1,3	2,5	122,36	89,7	214,9	4,02	0,22	0,2	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Жадо-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 10 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Котлета из говядины	90	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	
Гарнир макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0	0	1	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18	2015 309
Соус сметанный	20	0,5	0,9	2,9	23	0	0	0	0	12,5	1,6	6,9	0,1	0,02		
яблоки	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	2015 338
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	140	0	4	0	0	40	18	24	0,8	0	0	
Итого за прием пищи	640	18,6	17,2	102,7	652	0,32	17,8	17,3	5,1	112,1	84,1	254,4	15,6	0,68	43,31	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Жаргал /Жаргал.Т.Т/



Меню на 11 сентября 2021 г Элдинг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

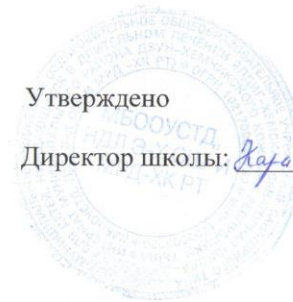
Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9	0	0,02	
Суп картофельный с мясом	225	11,1	3,5	23,9	139,6	0,2	11,9	0,2	0,3	30,4	36,6	85,9	1,5	0,12	0,13	
Чай с сахаром и лимон	200\5	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9,	9,5	43,5	2	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Пряники	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	0	0,02	
Сыр порционнo	10	4,64	12,76	23,4	180	0,01	0,06	0,04	0,01	0,5	0,6	0,01	0,4	0	0,01	
Итого за прием пищи	660	33,6	36,3	140,2	834,3	0,3	8	0,5	6,3	76,6	121,3	395,6	11,3	0	0,05	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Жао-Сал /Жао-Сал.Т.Т/



Меню на 13 сентября 2021 г Элди-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Мясо тушеная с овощами	120	5,6	9,2	34,2	187,1	0,2	16,3	0,1	0,5	76,6	47,5	146,7	1,9	0,5	0,01	2008 231
Картофельное пюре	230	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	0,3	0,49	
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	0	0,3	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Вафли	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	0	0,02	
конфеты	0,016	0,02	0,02	18,48	74,2	0	0	0	0	0	0,01	0	0,01	0	0	
Итого за прием пищи	660	33,6	36,3	140,2	834,3	0,3	8	0,5	6,3	76,6	121,3	395,6	11,3	0	0,05	

Согласовано

Медработник: Монгуш/Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Жадо Сал/Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 14 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины		Минеральные вещества								Сборник рецептур
		Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn	I, мкг	
Омлет с сыром	50	1,3	2,65	2,85	39,5	0,02	5,5	0,01	1,2	16,5	8	13	0,4	0,02	0,01	
Гуляш из говядины	80	8,9	8,5	6,2	137	0,14	17	3,9	2,9	6	10	156	4	0,02	0,04	
Соус сметанный	30	0,5	0,9	2,9	23	0	0	0	0	13,5	1,6	6,9	0,10	0	0,12	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Гречка рассыпчатая	150	9,7	10,6	43,5	256,3	0,2	0	0,1	5,4	24,7	142,2	212,3	5	0,01	0,02	
Сок натуральный	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1			
Итого за прием пищи	560	25,2	24,35	99,05	664,8	0,48	23,5	4,11	10,7	130,7	178,3	476,7	12,5	0,05	0,19	

Согласовано

Медработник: Монгуш/Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал/Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 16 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

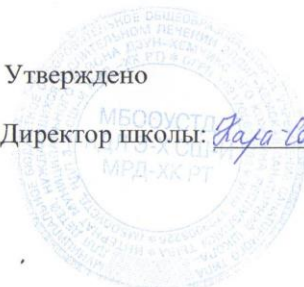
Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества					Сборник рецептов		
		Белк и, г	Жиры г	Углев оды г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са м г	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Салат из огурцов и помидоров на раст масле	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	0	0,012	
Тефтели со сметанным соусом	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	0,02	0,013	
Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9	0	0,1	
Компот из чернослива	200	0,6	0,2	37,2	155	0	0,3	0	0	26	25,1	15,7	0,7	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Печенье сдобное	20	3,43	3,46	23,84	140	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8	Гост
Итого за прием пищи	725	27,5	25,6	130,9	863,7	0,26	25,3	0,28	6,4	107,8	110,5	361,5	5,6	0,02	0,2	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 17 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

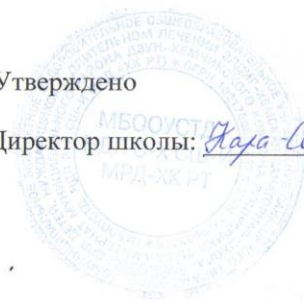
Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn	I, мкг	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	11,1	3,5	23,9	139,6	0,2	11,9	0,2	0,3	30,4	36,6	85,9	1,5	0,7	36,8	2015
Печенье сдобное	20	3,43	3,46	23,84	140	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8	Гост 24901-2014
Какао с молоком	200	2,9	2,65	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	0	0,12	2008
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	0,36	0	0	0,12	0	0,01	
Итого за прием пищи	575	22,73	20,41	119,84	754	0,31	2,14	54,5	26,1	332,5	62,1	403,6	1,92	1	38,7	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 18 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Котлета из говядины	90	8,2	10,5	6,9	158	0,08	0,8	17,3	2,8	23,9	22,2	128,5	1,5	0,16	25,3	
Гарнир макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,1	0	0	1	4,9	21,1	37,2	1,1	0,5	18	2015 309
Соус сметанный	20	0,5	0,9	2,9	23	0	0	0	0	12,5	1,6	6,9	0,1	0,02		
Яблоки	130	0,5	0,5	12,7	61	0,04	13	0	0,2	20,8	11,7	14,3	2,9	0	0	2015 338
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	140	0	4	0	0	40	18	24	0,8	0	0	
Итого за прием пищи	640	18,6	17,2	102,7	652	0,32	17,8	17,3	5,1	112,1	84,1	254,4	15,6	0,68	43,31	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 20 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Винегрет с раст маслом	100	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,9	0	0,02	
Плов с говядиной	250	22,2	27,7	43,4	321,4	0,1	1,7	0,2	1,9	21,5	51,1	238,9	2,9	0	0,01	
Чай с сахаром и лимон	200\5	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9,	9,5	43,5	2	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Пряники	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	0	0,02	
Итого за прием пищи	660	33,6	36,3	140,2	834,3	0,3	8	0,5	6,3	76,6	121,3	395,6	11,3	0	0,05	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 21 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		B1, мг	C мг	A мкг	E мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Мясо тушеная с овощами	120	5,6	9,2	34,2	187,1	0,2	16,3	0,1	0,5	76,6	47,5	146,7	1,9	0,5	0,01	2008 231
Картофельное пюре	230	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	0,3	0,49	
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	0	0,3	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Яблоки	200	0,5	0,5	12,6	61	0,04	13		0,2	20,8	11,7	14,3	2,9		0,02	
Итого за прием пищи	660	33,6	36,3	140,2	834,3	0,3	8	0,5	6,3	76,6	121,3	395,6	11,3	0	0,05	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б./

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т./

Меню на 22 сентября 2021 г. Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Гуляш из мясо говядины	80	8,9	8,5	6,2	137	0,14	17	3,9	2,9	6	10	156	4	0,02	0,04	
Соус сметанный	30	0,5	0,9	2,9	23	0	0	0	0	13,5	1,6	6,9	0,10	0	0,12	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Гречка рассыпчатая	150	9,7	10,6	43,5	256,3	0,2	0	0,1	5,4	24,7	142,2	212,3	5	0,01	0,02	
Какао напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1			
Творог со сметаной	100/10	7,4	3,9	10,5	107	0,02	0,04	0,5	24,8	88	18,4	176	0,3	0,2	0,01	
Итого за прием пищи	560	25,2	24,35	99,05	664,8	0,48	23,5	4,11	10,7	130,7	178,3	476,7	12,5	0,05	0,19	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 23 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептов
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Салат из огурцов и помидоров на раст масле	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	0	0,012	
Птица тушеная в сметанном соусе	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	0,02	0,013	
Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9	0	0,1	
Компот из чернослива	200	0,6	0,2	37,2	155	0	0,3	0	0	26	25,1	15,7	0,7	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Итого за прием пищи	725	27,5	25,6	130,9	863,7	0,26	25,3	0,28	6,4	107,8	110,5	361,5	5,6	0,02	0,2	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 25 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, Г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	0,1	0,01	
Рыба тушеная с овощами	100	5,6	9,2	34,2	187,1	0,2	16,3	0,1	0,5	76,6	47,5	146,7	1,9	0,3	0,5	
Картофельное пюре	150	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	90	29	59	1,2	3,2	0,13	
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,7	38	24	32	4	0	0	
Итого за прием пищи	800	26,3	27,8	76,8	588	0,28	237	0,28	2,5	200	80,5	295,5	10,2	3,6	6,5	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 27 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества					Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг		I, мкг
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9	0	0,02	
Щи из свежей капусты мясом и сметаной	300/15/10	8,0	13,7	17,5	199,6	0,1	14,9	0,3	0,5	62,4	39,1	115,8	1,5	0,12	0,13	
Чай с сахаром и лимон	200\5	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9,	9,5	43,5	2	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Пряники	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5	0	0,02	
Итого за прием пищи	660	33,6	36,3	140,2	834,3	0,3	8	0,5	6,3	76,6	121,3	395,6	11,3	0	0,05	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Аюо-Са /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 28 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Мясо птицы, тушеная с овощами	120	5,6	9,2	34,2	187,1	0,2	16,3	0,1	0,5	76,6	47,5	146,7	1,9	0,5	0,01	2008 231
Картофельное пюре	230	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	0,3	0,49	
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	0	0,3	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Печенье	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	02,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8	Гост24901- 2014
Итого за прием пищи	660	33,6	36,3	140,2	834,3	0,3	8	0,5	6,3	76,6	121,3	395,6	11,3	0	0,05	

Согласовано

Медработник: Монгуш/Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/



Меню на 29 сентября 2021 г. Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С мг	А мкг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn	I, мкг	
Омлет с сыром	50	1,3	2,65	2,85	39,5	0,02	5,5	0,01	1,2	16,5	8	13	0,4	0,02	0,01	
Гуляш из говядины	80	8,9	8,5	6,2	137	0,14	17	3,9	2,9	6	10	156	4	0,02	0,04	
Соус сметанный	30	0,5	0,9	2,9	23	0	0	0	0	13,5	1,6	6,9	0,10	0	0,12	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Гречка рассыпчатая	150	9,7	10,6	43,5	256,3	0,2	0	0,1	5,4	24,7	142,2	212,3	5	0,01	0,02	
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1			
Итого за прием пищи	560	25,2	24,35	99,05	664,8	0,48	23,5	4,11	10,7	130,7	178,3	476,7	12,5	0,05	0,19	

Согласовано

Медработник: Монгуш /Монгуш.А.Б/

Утверждено

Директор школы: Кара-Сал /Кара-Сал.Т.Т/

Меню на 30 сентября 2021 г Элдиг-Хемской школы – интернат санаторного типа

Дзун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Наименование блюда	Масса порций, Гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn	I, мкг	
Салат из огурцов и помидоров на раст масле	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	0	0,012	
Рыбные котлеты со сметанным соусом	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	0,02	0,013	
Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9	0	0,1	
Компот из чернослива	200	0,6	0,2	37,2	155	0	0,3	0	0	26	25,1	15,7	0,7	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	0	0,01	
Итого за прием пищи	725	27,5	25,6	130,9	863,7	0,26	25,3	0,28	6,4	107,8	110,5	361,5	5,6	0,02	0,2	