

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Эрзинская средняя школа имени Соян Чакар» Эрзинского кожууна
Республики Тыва



МЕНЮ

Горячего питания обучающихся 1-4 классов

на 11.09.2023 года.

Возрастные категории: 7-11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Энерг. Ценность, ккал	Пищевые вещества (г)			Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
1	Каша рисовая с сливочным маслом	225	289	8,4	11,9	37	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,18	1,17
2	Масло порциями	10	75	0	8,2	0,1	0,05	1,8	0	0,3	2,88	1,98	1,62	0,41
3	Фрукты	120-150	94	0,4	0,4	19,6	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
4	Какао с молоком	200	156,61	3,6	4,26	25,14	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,36
5	Хлеб	30	209	8	1	42	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,6
Обед														
1	Суп крестьянский	225	183	14,3	1	29,3	0,276	0,2	20	0,562	15,527	192	128	4,31
2	Тефтели	90	240	2,6	2,4	58,4	0,22	10,57	7,7	1,578	34,44	113,6	36,5	1,96
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	136,06	3,08	5,24	23,41	0,05	1,8	0	0,3	2,88	1,98	1,62	0,41
4	Компот из сухофруктов	200	85	0,2	0	23,7	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,6
5	Хлеб	30	209	8	1	42	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,6

Заведующий производством: Насык Н.Н.

Фельдшер школы: Серен Ч.С-Б