

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



Директор школы:

Арокчаа Д.У

МЕНЮ

Горячего питания обучающихся 1-4 классов

на 13.09.2023 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	Mg	Fe
Завтрак														
1	Яйцо вареное	1	75	0	8,2	0,1	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978
2	Суп молочный с вермишелевый	225	438,6	14	12,5	67,1	0,1	2	0,1	2,1	0,12	1,4	2,56	0,3
3	Какао с молоком	200	156,61	3,6	4,26	25,15	0,15	1,3	2,23	0,4	1,28	0,15	0,48	1,56
4	Фрукты	120-150	10	0,4	0,4	19,6	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877
5	Хлеб	30	209	8	1	42	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,36
Обед														
1	Щи	225	138	0,2	0,3	26,2	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,82	0,99
2	Плов из говядины	180	127,1	12,9	15,34	4,48	0,14	10,55	7	1,5	18,194	92,4	31,18	1,179
3	Сок фруктовый	200	112	1,2	0	28,6	1,3	0,46	15,1	13,2	0,23	0	14	0,03
4	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