

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



МЕНЮ

Горячего питания обучающихся 1-4 классов

на 14.09.2023 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	Котлеты рыбные	90	192,3	10,59	10,39	12,64	0,08	1,435	40	0,145	240,35	212,34	56,02	0,926
2	Крупа перловая	180	95,47	2,17	4,07	14,05	0,047	0,6	1		51	41,2	3,6	0,36
3	Фрукты	120-150	12,3	1,1	0	0,5	0,005	1,8	0	0,36	2,88	1,98	1,62	0,411
4	Чай с лимоном	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,022	5,5	11,33	0,44	20,9	17,6	13,2	2,53
5	Хлеб	30	209	8	1	42	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,36
Обед														
1	Уха	225	465	19,62	22	22,3	0,08	1,435	40	0,145	240,35	212,34	56,02	0,926
2	Птица тушеная	90	314,27	29,16	17,75	5,69	0,14	2,34	0,4	2,7	7	0,12	0,23	1,5
3	Капуста тушеная	180	90	2,9	0,5	8,3	0,2	0	1,3	1,3	0,2	0,03	0	0,4
4	Чай с лимоном	200	92	1	0,2	20,2	0,022	5,5	11,33	0,44	20,9	17,6	13,2	2,53
5	Хлеб	30	209	8	1	42	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,36

Заведующий производством: Насык Н.Н Насык.Н.Н

Фельдшер школы: Серен Серен.Ч.С-Б