

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



Директор школы:
Аракчаа Д.У

МЕНЮ

Горячего питания обучающихся 1-4 классов

на 19.09.2023 года.

Возрастные категория: 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	Суп крестьянский с мясом	225	183	14,3	1	29,3	0,141	2,178	53,9	3,02	110,8	203,6	27,42	0,65
2	Сок фруктовый	200	112	1,2	0	28,6	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
3	Рулет	40	109,8	1,50	1,41	22,5	1,3	0,5	1,2	3,1	3,15	1,65	1,05	0,24
4	Мармелад	15	0,1	0,3	0,2	0	1	1,3	0,3	1,1	2	0	1	0,3
5	Хлеб	30	209	8	1	42	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,36
Обед														
1	Рассольник со сметаной	225	134	2,4	5,5	17,86	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,9	28,82	0,929
2	Птица запеченная	90	314,27	29,16	17,75	5,69	0,243	11,64	8,4	1,987	19,45	106,3	27,64	0,64
3	Макаронные изделия	180	136,06	3,08	5,24	23,41	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,6
4	Чай с лимоном	200	62,4	0,04	0	15,29	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
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.
Фельдшер школы: Серен Ч.С-Б