

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



МЕНЮ

Горячего питания обучающихся 1-4 классов

на 21.09.2023 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 | Суп «Уха» | 225 | 465 | 19,62 | 22 | 22,3 | 0,08 | 1,445 | 245,67 | 240,1 | 53,3 | 28 | 0,2 | 0,13 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 200 | 85 | 0,2 | 0 | 23,7 | 0,75 | 0,03 | | 1,1 | 0,53 | 0,87 | 2 | 10,7 |
| 3 | Фрукты <i>Яблоко</i> | 120-150 | 94 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 0,006 | 70,1 | 57,19 | 0,26 | 9,15 | 9,43 | 5,59 | 1,06 |
| 4 | Мармелад | 15 | 9 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 1,2 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0,3 | 1,3 |
| 5 | Хлеб | 30 | 209 | 8 | 1 | 42 | 0,047 | 0,6 | 0 | 0 | 51 | 41,2 | 3,6 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рыбные | 90 | 192,3 | 10,59 | 10,39 | 12,64 | 1,4 | 2,6 | 3,51 | 0,23 | 12,5 | 1,15 | 1,14 | 0,34 |
| 2 | Перловая крупа | 180 | 256,5 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 0,45 | 2,45 | 1,34 | 2,7 | 2,87 | 0,243 | 0,3 | 0,12 |
| 3 | Борщ | 225 | 166 | 6,8 | 9,1 | 15,1 | 0,006 | 70,1 | 57,19 | 0,26 | 9,15 | 9,43 | 5,59 | 1,06 |
| 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: *Савина*

Фельдшер школы: *Серен* Серен.Ч.С-Б.