

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



**МЕНЮ**

**Горячего питания обучающихся 1-4 классов**

**на 26.09.2023 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
<b>Завтрак</b>														
1	Куры тушеная	100	314,27	29,16	17,75	5,69	0,146	11,825	0,14	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929
2	Макаронные изделия	180	95,47	2,17	4,07	14,05	0,56		1,57		1,56	31,467	0,45	1,36
3	Чай на молоке	200	103	0,51	0	25,23	0,004	2,9	0	0,014	7,75	9,78	5,24	0,877
4	Рулет	40	1,2	0,3	0	0,4	1,2	0,36	0,56	4	0,6	0,15	0,3	0,06
5	Хлеб	30	209	8	1	42	0,047	0,6	0	0	51	41,2	3,6	0,36
<b>Обед</b>														
1	Суп-лапша домашняя с курицей	225	197,2	4	11	20	0,1	98,5	28	0,442	108,5	81,37	41,04	1,64
2	Гуляш	100	193,3	25,13	12,59	5,73	0,144	10,5	7	1,5	18,194	92,44	31,18	1,179
3	Гречка рассыпчатая	180	178,2	4,94	6,86	29,66	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877
4	Чай с сахаром	200	117	0,41	0	30,5	0,004	2,9	0	0,01	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	0,6

Заведующий производством: Оюу А.А.

Фельдшер школы: Серен Ч.С-Б.