

Вариант типого десятидневного меню для обучающихся с 1-4 классов МБОУ СОШ с. Суг-Бакгы Каа-Хемского района Республики Тыва (возраст

Наименование блюда	не менее	рецепт а	Наименование блюда	а порц	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
ВТОРНИК 1														
Обед														
яйцо варенное	40	54-60-2020	яйцо варенное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0	19	67	4	1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	54-7с-2020	суп картофельный	200	12,6	9,5	105,1	556,1	0,4	35	114	271	105	3
капустя тушеная с мясом	200	54-10м-2020	биус	200	223	19,4	14,4	321,1	0,12	32	83	241	43	3,0
кондитерские изделия	15		шоколад	15	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	40,8	27,6	15,6	0,36
компот из сухофруктов	200	54-7хн-	компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	60	5	3	9
Хлеб	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6	51	41,2	3,6	0,36
Итого:					240,96	35,98	174,94	1189,8	0,645	167	338,8	605,1	199,2	7,92

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся с 1-4 классов МБОУ СОШ с. Суг-Бажы Каа-Хемского района Республики Тыва
(возраст 7-11 лет)

Наименование блюда	Выход не	№ рецепт	Наименование блюда	Масса а	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед																			
салат из свежих помидоров и огурцов	60	54-53-2020	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,2	37,3	0,03	11				19	18	10		0	
Расолыник ленинградский	200	54-3с-2020	Расолыник ленинградский	200	9,8	24,6	76,4	566,5	0,3	27,0				117	243	87		3	
плов с курицей	200	54-12м-2020	плов с курицей	200	27,30	7,9	34,7	318,8	0,08	2				29	212	93		2	
Фрукты свежие, ягоды	100		фрукты банан	120	1,8	0,6	25,20	115,2	0,048	12			0,48	9,6	33,6	50,4		0,72	
натуральный сок	200	389	натуральный сок	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6				12,6	12,6	7,2		2,5	
Хлеб	25		хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6		0		51	41,2	3,6		0,36	
Итого обед				960	47,58	42,44	208,52	1407,8	0,505	27,2	126,78	0,48	297,2	600,4	258,2			9,58	

Наименование блюд	Выход не	№ рецепт	Наименование блюд	Масс а	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ЧЕТВЕРГ 1																			
Обед																			
сыр порциями	30	54-1з- 2020	сыр порциями	30	7,02	9	0	109,1	0,01	0			300	163	14		0		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	54-2с- 2020	борщ	200	8,6	24,4	51,9	461,7	0,2	34			178	211	115		6		
котлеты рыбные	50	54-3р- 2020	котлеты рыбные	50	7,1	1,4	3,7	55,2	0,03	0			5	23	25		0		
каша гречневая рассыпчатая	150	54-4г- 2020	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0			46	180	59		5		
компот из изюма	200	54-6хн- 2020	компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,03	0			23	36	12		1		
фрукты	100		яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	33		0,2	35	17	11		0,1		
хле пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6		0,36		
Итого обед				990	42,52	51,34	172,52	1324,4	0,687	70		0,2	960	834,2	275,6		12,66		

Вариант типого десятидневного меню для обучающихся с 1-4 классов МБОУ СОШ с. Суг-Бажы Каа-Хемского района Республики Тыва

Наименование блюда	не менее	рецепт а	Наименование блюда	порц	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
					Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Салат из свежих огурцов	60	54-23-2020	огурцы свежие	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6		14	25	8	1	
Щи из свежей капусты со сметаной	200	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8,3	24,3	29	367,8	0,2	60		197	153	64	2	
каша гречневая	150	54-4г-2020	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0		46	180	59	5	
птица тушенная	100	290	птица тушенная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68		70,13	172,8	29,88	2,21	
свежие ягоды чай с лимоном и сахаром	100	54-5гн-2020	груша чай с лимоном	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12		0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	200	2020	Хлеб пшеничный	200	0,3	0	6,7	27,6	0	1		6	8	5	1	
итого обед	30			30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06	82,08	0	0,78	374,6	630,6	255,38	13,48
				1060	44,48	50,33	148,61	1222,9	0,708							

Вариант типого десятидневного меню для обучающихся с 1-4 классов МБОУ СОШ с. Суг-Бажы Каа-Хемского района Республики Тыва

Наименование блюда	не менее	рецепт а	Наименование блюда	порц	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
					Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
салат из морковки с яблоками	60	54-113-2020	салат из морковки с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,4	0,03	4		23	22	16	0	
суп картофельный с крупами	200	101	суп картофельный с крупами	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6		18,44	50,04	20	0,71	
картофельное пюре	150	54-8г-2020	картофельное пюре	150	3,6	5	15,8	122,1	0,1	35		83	61	27	1	
котлеты рыбные	50	54-3р-2020	котлеты рыбные	50	7,1	1,4	3,7	55,2	0,03	0		5	23	25	0	
фрукты свежие,	100		мандарин	100												
какао с молоком	200	54-7гн-2020	какао с молоком	200	4,60	4,3	12,4	106,7	0	1		144	131	34	1	
хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной			хлеб пшеничный	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06	117,1		0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
итого обед				1010	21,16	20,49	93,04	648,6	0,388	235,7	0	0,98	326,9	401,8	202,5	5,08

Вариант типого десятидневного меню для обучающихся с 1-4 классов МБОУ СОШ с. Суг-Бажы Каа-Хемского района Республики Тыва (возраст

Наименование блюда	не менее	рецепт а	Наименование блюда	а порц	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
пятница 2																		
сыр порциями	30	54-1з-2020	сыр порциями	30	7,02	9	0	109,1	0,01	0			300	163	14		0	
суп картофельный с макаронными изделиями	200	54-7с-2020	суп домашний	200	12,6	9,5	105,1	556,1	0,4	35			114	271	105		3	
каша расыпчатая перловая	150	54-5г-2020	каша перловая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0			20	141	41		1	
гуляш из говядины	80	54-2м-2020	гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,03	1			12	139	15		2	
конфеты шоколадные	15		конфеты шоколадные	15														
компот из изюма	200	54-6хн-2020	компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,03	0			23	36	12		1	
ржаной, ржано-пшеничной	25		хлеб пшеничный	25	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
итого обед					34,41	24,48	74,06	656,56	0,24	60,39	109,95	0,5	298,6	498,9	90,5		3,29	