

Утвержден
 Директор МБОУ СОШ имени А.А.Сая с. Суг-
 Баян Клар-Хемского района
 Республики Тыва
 М.А. АНДАНОВ
 20/12
 А.А. АНДАНОВ

Вариант типного десятидневного меню для обучающихся с 1-4 классов МБОУ СОШ с. Суг-Баян Клар-Хемского района Республики Тыва (возраст 7-11 лет)	Выход	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
					а	б	ж		у	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
среды 8																			
яйцо варенное	40	54-60-2020	яйцо варенное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0				19	67	4			1
щи из свежей капусты со сметаной	200	54-1с-2020	щи	200	8,3	24,3	29	367,8	0,2	60				197	153	115			6
каша гречневая	150	54-4-2020	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0				46	180	59			5
птица тушеная	100	290	птица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,3	0,08	0,68				70,13	172,8	29,88			2,21
соус сметанный	100	54-1-соус-2020	соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	0,01	0				39	28	4			0
фрукты яблоко	150		яблоко	150	0,8	0,2	16	33	0,06	33				35	17	11			0,1
кисель из ягод	200	54-12хн-2020	кисель из ягод	200															
хлеб пшеничный	30		хлеб	30	1,98	0,7	11,88	59,4	0,06					10	11	6			0
итого обед				970	48,16	62,48	122,66	1207	0,74	112,7				0	0,3	426	687	245,98	15,66

Мед. сестра Чаш-оол А.Ч.

Повар *А.А. АНДАНОВ*

Кладовщик

