



Утвержден
 Директор МБОУ СОШ имени А.А.Саая с. Сул-
 Бажи Каа-Хемского района
 Республики Тыва
 "20" Октября 2024
 М.Х. / [Подпись]

| Вариант типого десятидневного меню для обучающихся с 1-4 классов МБОУ СОШ с. Сул-Бажи Каа-Хемского района Республики Тыва (возраст 7-11 лет) | Выход | № рецепта | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------------|----------------------------|------------------|-------|-------|--------|-----------|---------------------------|-------|---------|---|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| | | | | а | б | ж | у | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| четверг 9 | не | 54-113-2020 | салат из морковки с яблок | 60 | 0,6 | 6,10 | 4,3 | 74,4 | 0,03 | 4 | | | 23 | 22 | 16 | 0 | | | |
| салат из морковки с яблок | 60 | | яблок | | | | | | | | | | 18,44 | 50,04 | 20 | 0,71 | | | |
| суп картофельный с крупами | 200 | 101 | суп картофельный с крупами | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 | 0,08 | 6,6 | | | 83 | 61 | 27 | 1 | | | |
| картофельное пюре | 150 | 54-81-2020 | картофельное пюре | 150 | 3,6 | 5 | 15,8 | 122,1 | 0,1 | 35 | | | 5 | 23 | 25 | 0 | | | |
| котлеты рыбные | 50 | 54-3р-2020 | котлеты рыбные | 100 | 7,1 | 1,4 | 3,7 | 55,2 | 0,03 | 0 | | | | | | | | | |
| фрукты свежие | 100 | | мандарин | 100 | 0 | 0 | 11 | 52 | | | | | | | | | | | |
| 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 пшеничный | | | хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,7 | 11,88 | 59,4 | 0,06 | 117,1 | | | 0,3 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | | | |
| хлеб пшеничный | | | пшеничный | 1060 | 21,16 | 20,49 | 104,04 | 700,6 | 0,388 | 235,7 | | | 0 | 0,98 | 326,9 | 401,8 | 202,5 | 5,08 | |
| итого обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед сестра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кладовщик | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Повар [Подпись] Санмал А.П./

Чаш-оо А.Ч./