

"Утвержден"  
 Директор МБОУ СОШ им.Саая А.А с. Суг-Бажы  
 Кая-Хемского района  
 Республики Тыва  
 2024 г.  
 (Наисыл М.Х.)



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

Наименование блюд	Выход не менее	№ рецепта	Наименование блюд	Масса порц	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ВТОРНИК 2</b>																	
<b>Обед</b>																	
салат из свеклы с черносливом	60	54-18з-2020	салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,80	63,8	0,01	2				21	24	25	1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	54-7с-2020	суп картофельный	200	12,6	9,5	105,1	556,1	0,4	35	0			114	271	105	3
капуста тушенная с мясом	200	54-10м-2020	бигус	200	223	19,4	14,4	321,1	0,12	32				83	241	43	3,0
шоколадные конфеты	15		шоколадные конфеты	15													
компот из сухофруктов	200	54-7хн-2020	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	0			51	41,2	3,6	0,36
<b>Итого:</b>					<b>241</b>	<b>35,98</b>	<b>174,94</b>	<b>1190</b>	<b>0,645</b>	<b>167</b>				<b>338,8</b>	<b>605,1</b>	<b>199,2</b>	<b>7,92</b>

Мед сестра Паша / Чаш-оол А.Ч./  
 Повар Саян / Санмал А.П./

