

"Утвержден"
 Директор МБОУ СОШ им. Саая А.А с. Суг-
 Бажы Каа-Хемского района
 Республики Тыва
 30⁰⁹ *Сейтбаев* 2024
 /Наксыл.М.Х/

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 менее грамм	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порци ни	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
понеделник I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
салат из морковки с яблоком	60	54-11з-2020	салат из морковки с	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 крупой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6			19,68	53,32	21,6	0,87	
птица тушенная	100	290	птица тушенная	100	22,4	18,23	7,03	281,3	0,08	0,68			70,13	172,8	29,88	2,21	
блюда (гарнир) из крупы рис	150	54-6г-2020	блюда (гарнир) из крупы рис	150	0,5	5,2	38,1	213,5					1	14	47	10	
соус белый основной	100	54-2соус-2020	соус белый основной	100	2,7	4,2	4,4	65,5	0,01	0			5	9	2	0	
чай черный с сахаром	200	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0			4	7	4	1	
ржаной, ржано- пшеничный	25		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36	
мандарин	100		мандарин	100	0	0	11	52									
Итого обед				970	30,83	36,84	100,36	875,5	0,257	11,88	0	1	186,8	352,3	87,08	5,44	

Мед сестра *Сайма*
 Повар *Сайма* /Сайма А.П/
 Кладовщик *Сайма* /Чаш-оол А.Ч/

