

"Утвержден"
 Директор МБОУ СОШ им. Саая А.А. с. Сут-Бажы
 Каа-Хемского района Республики Тыва
 13.05.2025
 Накасыл М.Х.

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

Наименование блюда	Выход не менее грамм	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)																
					Б	Ж	У		В1	С	А	К	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Обед	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Морковки с яблоком	60	54-11з-2020	Морковки с яблоком	60	0,6		6,1	4,3	74,4	0,03	4		23	22	16	0									
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									
Плов из отварной говядины	200,00	54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5		13,2	40,3	341,9	0,07	0		30	173	30	2									
Хлеб	30		Хлеб пшеничный	30	2,28		0,84	15,42	78,6	0,047	0,6		51	41,2	3,6	0,36									
чай черныи байховый с	200,00	54-2гн-2020	чай черныи байховый с	200	0,2		0	6,4	26,4	0	0		4	7	4	1									
Мандарин	100		мандарин	100	0		0	11	52	0	0			305	396,2										
Итого обед				790	26,88		44,44	106,4	941,1	0,347	64,6		0		117,6	5,36									

Мед сестра _____
 Повар Самгал А.П.
 Кладовщик Чаш-оол А.Ч.

