

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 начальная общеобразовательная школа а. Эржей  
 Каа-Хемского района Республики Тыва



Утверждено  
 Директор школы  
 Сасина Н.С./  
 « 6 » февраля 2023 года

**МЕНЮ с 06.02. по 10.02. 2023 г.**

	<b><u>Понедельник</u></b>	<b><u>Вторник</u></b>	<b><u>Среда</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>	1. Каша молочная "Геркулес" 2. Хлеб пшеничный 3. Компот из сухофруктов 4. Сыр (порциями) 5. Фрукты, яблоко 6. Пряник	1. Салат витаминный 2. Гречка 3. Курица в соусе томатном 4. Хлеб пшеничный 5. Чай с молоком 6. Булочка обсыпная	1. Огурцы свежие 2. Суп с рыбными консервами 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром 5. Фрукты, яблоко 6. Конфета шоколадная

	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>	1. Сырники из творога 2. Хлеб пшеничный 3. Напиток из плодов шиповника 4. Фрукты, банан 5. Йогурт	1. Помидоры свежие 2. Птица тушеная 3. Картофельное пюре 4. Хлеб пшеничный 5. Чай с сахаром 6. Яйцо вареное 7. Печенье



Меню на 07.02.2023 г

для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
45	9.5	Салат витаминный	100	2,6	5	3,13	69,33	0	15,87	0	0	0	46	0	15,33	0,8
303	7.2	Гречка	120	20,78	11,2	9,95	140	0	0,41	0	0	0	47,89	0	31,55	1,09
210	3.1	Курица в соусе томатном	120	12,83	20,3	4,72	218	0	2,64	0	0	0	20,89	0	20,77	1,43
12.4.1	10.1	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6	
378	11.3	Чай с молоком	200/15	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,3	21,03	0	0,14	
426	10.1	Булочка обсыпанная	100	7,56	13,4	62,2	257,8	0	0	0	0	18,4	0	12,24	1,02	
		<b>Итого за приём пищи:</b>		<b>58,64</b>	<b>59,23</b>	<b>149,54</b>	<b>1103,13</b>	<b>0,4</b>	<b>20,62</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>438,5</b>	<b>150</b>	<b>120,89</b>	<b>8,08</b>	

завтрак