

**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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша молочная "Геркулес"</li> <li>2. Хлеб пшеничный</li> <li>3. Компот из сухофруктов</li> <li>4. Сыр (порциями)</li> <li>5. Фрукты, яблоко</li> <li>6. Пряник</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат витаминный</li> <li>2. Гречка</li> <li>3. Курица в соусе томатном</li> <li>4. Хлеб пшеничный</li> <li>5. Чай с молоком</li> <li>6. Булочка обсыпная</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Огурцы свежие</li> <li>2. Суп с рыбными консервами</li> <li>3. Хлеб пшеничный</li> <li>4. Чай с сахаром</li> <li>5. Фрукты, яблоко</li> <li>6. Конфета шоколадная</li> </ol>

	<b><u>Четверг</u></b>	<b><u>Пятница</u></b>
<b><u>Завтрак</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сырники из творога</li> <li>2. Хлеб пшеничный</li> <li>3. Напиток из плодов шиповника</li> <li>4. Фрукты, банан</li> <li>5. Йогурт</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помидоры свежие</li> <li>2. Птица тушеная</li> <li>3. Картофельное пюре</li> <li>4. Хлеб пшеничный</li> <li>5. Чай с сахаром</li> <li>6. Яйцо вареное</li> <li>7. Печенье</li> </ol>



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



Меню на 08.02.2023 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	
71	9.9	Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	11,5	7	0	0,3
71	1.10	Суп с рыбными консервами	350	18,6	12,01	28,59	221,26	0	11,98	0	0	0	39,8	0	59,8	1,74
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	125	129	41	3,6	
57	11.4	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	
10.5	13.1	Фрукты, яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	4	22	1,2	2,6	3,2	2,8	4,6	24	
		Конфета шоколадная	15	0,6	3,95	68,88	73,65	0,3	0	0	2,25	0,42	1,8	3,75	2,55	
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>31,67</b>	<b>21,685</b>	<b>181,47</b>	<b>742,01</b>	<b>4,7</b>	<b>39,18</b>	<b>1,2</b>	<b>5,05</b>	<b>186,1</b>	<b>142</b>	<b>109,15</b>	<b>32,19</b>	

завтрак