

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



Утверждено  
Директор школы  
Сасина Н.С./  
« 06.02.2023 » 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 обесыпная              | 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



**Меню на 09.02.2023 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      |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>завтрак</b>              |                         |                                |              |                  |             |               |                               |             |              |             |            |              |                      |               |             |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 219                         | 6.2                     | Сырники из творога             | 200/30       | 37,2             | 7,2         | 36,4          | 548                           | 0           | 0,6          | 0           | 0          | 0            | 0                    | 264           | 0           | 60   | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.4.1                      | 10.7                    | Хлеб пшеничный                 | 100          | 10,67            | 4,53        | 47,5          | 274                           | 0,4         | 0,2          | 0           | 0,2        | 0            | 125                  | 129           | 41          | 3,6  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338                         | 11.8                    | Напиток из плодов шиповника    | 200          | 0,385            | 0,17        | 20,35         | 125                           | 0           | 156          | 0           | 0          | 0            | 7,02                 | 0             | 1,92        | 0,36 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.5                        | 13.1                    | Фрукты, банан                  | 100          | 1,5              | 0,5         | 21            | 96                            | 2,7         | 11           | 2,2         | 2,7        | 0,8          | 3,5                  | 11            | 3,3         |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966                         | 6.7                     | Йогурт                         | 200          | 5,8              | 5,00        | 8,00          | 108,00                        | 0,04        | 0,6          | 0,08        | 0          | 248          | 28                   | 184           | 0,2         |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за приём пищи:</b> |                         |                                |              | <b>55,555</b>    | <b>17,4</b> | <b>133,25</b> | <b>1151</b>                   | <b>3,14</b> | <b>168,4</b> | <b>2,28</b> | <b>2,9</b> | <b>644,8</b> | <b>160,5</b>         | <b>297,92</b> | <b>8,66</b> |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



Меню на 10.02.2023 г

для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техно-<br>логи-<br>ческой<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Витамины    |              |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |      |
|-------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|------------------|--|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------|
|                               |   |                                   |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, г |  | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са,<br>мг            | Р, мг         | Mg,<br>мг     | Fe,<br>мг   |      |
| <b>5 день пятница</b>         |   |                                   |                 |                  |              |                  |  |             |              |              |             |                      |               |               |             |      |
| 71                            | 9.9                                     | Помидоры свежие                   | 50              | 1,00             | 0,40         | 2,30             | 21,00  | 0           | 5            | 0            | 0           | 0                    | 11,5          | 0             | 7           | 0,3  |
| 312                           | 8.1                                     | Картофельное пюре                 | 180             | 3,61             | 7,77         | 16,8             | 156,62   | 0           | 20,95        | 0            | 0           | 0                    | 43,74         | 32,21         | 0           | 1,16 |
| 290                           | 3.1                                     | Птица тушеная                     | 125/50          | 16,5             | 11,5         | 3,6              | 180  | 0,06        | 9            | 0,08         | 2,4         | 41                   | 19            | 144           | 1           |      |
| 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         |      |
| 57                            | 11.4                                    | Чай с сахаром                     | 200             | 0                | 0            | 14,6             | 58,1   | 0           | 0            | 0            | 0           | 6,2                  | 1,4           | 0             | 0           |      |
| 209                           | 5.2                                     | Яйцо вареное                      | 40              | 5,1              | 4,6          | 0,3              | 63   | 0,03        | 0            | 0,1          | 0,2         | 22                   | 5             | 77            | 1           |      |
|                               |   | Печенье                           | 63              | 3,84             | 11,84        | 42,9             | 294,21   | 2,77        | 0            | 11,21        | 0           | 1,83                 | 8,06          | 1,89          | 0           |      |
|                               |   | <b>Итого за приём пищи:</b>       |                 | <b>40,72</b>     | <b>40,64</b> | <b>128,00</b>    | <b>1046,93</b>                                     | <b>3,26</b> | <b>35,15</b> | <b>11,39</b> | <b>2,80</b> | <b>251,27</b>        | <b>194,67</b> | <b>270,89</b> | <b>7,06</b> |      |