

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.

	<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>
<u>Завтрак</u>	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

	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	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														
завтрак																													
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	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	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 обсыпная	100	7,56	13,4	62,2	257,8	0	0	0	0	18,4	0	12,24	1,02														
		Итого за приём пищи:		58,64	59,23	149,54	1103,13	0,4	20,62	0	0,2	438,5	150	120,89	8,08														



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	
Итого за приём пищи:				31,67	21,685	181,47	742,01	4,7	39,18	1,2	5,05	186,1	142	109,15	32,19	

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													
завтрак																												
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													
Итого за приём пищи:				55,555	17,4	133,25	1151	3,14	168,4	2,28	2,9	644,8	160,5	297,92	8,66													



Меню на 10.02.2023 г

для обеспечения питанием детей в МБОУ НОШ а. Эржей

Сбор- ник рецеп- тур	№ техно- логи- ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
5 день пятница																
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	
		Итого за приём пищи:		40,72	40,64	128,00	1046,93	3,26	35,15	11,39	2,80	251,27	194,67	270,89	7,06	

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



Утверждено
Директор школы
/Сасина Н.С./
15 февраля 2022 года

МЕНЮ с 13.02. по 17.02. 2023 г.

	<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>
<u>Завтрак</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшённая 2. Хлеб пшеничный 3. Какао с молоком 4. Фрукты, банан 5. Конфета шоколадная 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помидоры свежие 2. Курица в соусе томатном 3. Макароны отварные с маслом 4. Хлеб пшеничный 5. Чай с сахаром 6. Пряник 7. Йогурт 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат витаминный 2. Биточки рыбные 3. Рис отварной 4. Хлеб пшеничный 5. Сок

	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Огурцы свежие 2. Суп – лапша домашняя с курицей 3. Хлеб пшеничный 4. Напиток из плодов шиповника 5. Яйцо вареное 6. Фрукты, банан 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свеклы с зеленым горошком 2. Манник со сгущенным молоком 3. Хлеб пшеничный 4. Компот из кураги 5. Печенье



Меню на 14.02.2023 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													
завтрак																												
71	9.9	Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	0	0	11,5	7	0	0	0,3										
210	3.1	Курица в соусе томатном	120	12,83	20,3	4,72	218	0	2,64	0	0	0	0	20,89	0	20,77	1,43											
203	8.4	Макаронны отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5	0	0	0	0	0	0	15,2	0	9,5	0,95											
12.4.1	10.7	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,5	274	0,4	0,2	0	0,2	0	0	125	129	41	3,6											
57	11.4	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0											
		Пряник	25	1,325	1,35	17,375	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
966	6.7	Йогурт	200	5,8	5,00	8,00	108,00	0,04	0,6	0,08	0	0	0	248	28	184	0,2											
Итого за приём пищи:				38,09	41,08	130,6	1021,6	0,44	8,44	0,08	0,2	0,2	426,8	165,4	255,27	6,48												