



"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 /Чамбал А.К./
 "01" марта 2021 год

Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна

Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 1 по 13 марта

Наименование продуктов	выход	Пищевые и вещества			Эн.цен Калл	Витамины					Минеральные вещества			
		7-11лет	Б	Ж		У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg
Обед (понедельник)														
Суп - лапша домашняя	1\200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	2,1	3,5	0,1	6,6	10	18	8,5	0,3
Гуляш из курицы	1\150	5,1	2,1	5	58	0,045	0,76	261,7	0,052	2,628	18,64	104	52,83	0,947
Каша гречневая рассыпчатая	1\180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276	0	20	0	0,562	15,527	192,531	128,09	4,31
Салат "Витаминный"	1\60	4,7	5	19,7	187	0,03	1	0,02	0,14	0,21	121,94	114,13	16,7	0,51
чай сладкий с лимоном	1\200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	2,34	0	0,007	0	5,61	0	0	0,562
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		26,937	16,942	129,399	806,457	0,487	6,2	285,22	0,369	10,9	191,717	493,661	220,12	7,529
Обед (вторник)														
Суп рассольник с мясом	1\250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Гуляш из говядины	1\60	10	11	2,1	147	0,03	0	0,5	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3
Гарнир Макароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104	0	24	0,1	0,975	14,135	55,095	9,826	0,997
Салат из огурцов с маслом	1\60	1	2,9	3,1	42,4	0,23	53,2	0	0,15	0	129,2	228	106,4	3,8
Компот из сухофруктов	1\200	0,78	0,06	20,12	85,3	0,02	0,8	0	1,1		32	29,2	21	0,67
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		28,238	24,813	137,293	874,284	0,584	61,54	24,5	13,32	1,2	230,185	526,245	188,83	8,647
Обед (среда)														
Борщ из свежей капусты	1\250	2,8	5,2	13,1	1,6	0,08	19,06	1,12	0,11	1,77	50,39	157,4	42,7	1,15
Плов с говядиной	1\150	4,1	7,3	18,3	150,7	2	0,4	56	1,7	15	2	7,7	5,3	4,4
Салат из морковью с яблонами	1\60	0,7	3,7	3,6	51	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	20,5	0,6
Кисель	1\200	4	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,89	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		19,2	16,8	116,3	547,5	22,21	27,76	57,12	3,59	38,69	91,39	242,4	96,39	32,25
Обед (четверг)														

Суп Уха	1\250	0,98	3,67	8,49	84,75	0,06	18,46	0,08	0,03	0	65,34	47,63	22,25	0,8
Рыба тушеная	1\80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0	0	27,8	141,4	0	1,27
Пшениная каша	1\180	11,5	3,3	66,5	342	28		0,3	2	0,975	2,7	0,7	21	15
Салат "рыбный"	1\60	8,01	12,85	7,83	152,02	0,08	6,7	1,1	0,1	0,9	20	40	18,5	11,7
Кофейный напиток	1\200	1,4	1,8	21,8	197	0	3,45	0	0,02	0,21	15,88	22,38	11,96	2,15
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		41,27	33,33	171,82	1231,77	28,31	29,74	52,48	0,22	2,985	135,84	317,11	87,71	31,82
Обед (пятница)														
Щи из свежей капусты	1\250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
Сосиска в подливке	1\40	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
Гарнир Макароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104	0	24	0,1	0,975	14,135	55,095	9,826	0,997
Салат из помидоров с маслом	1\60	1,1	0,2	3,8	24	0,07	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09
Сок натуральный	1\200	4,05	0,57	25,4	92,72	0	0	1,30	0	0,1	0	11,4	52,2	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
Итого		22,668	16,483	142,093	767,704	0,364	75,91	158,30	0,21	2,675	108,835	232,735	133,44	28,497
Обед (суббота)														
Суп картофельный с вермишелью	1\225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95	0,00	1,137	0	16,214	57,986	21,909	0,911
Котлеты из говядины	1\60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	2,8	1,6
Рис отварной	1\180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051	0	28	0	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Салат из свекла и сыром	1\60	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75	0	2,2	0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Какао со сгущенка	1\200	7	7,9	9,5	135	0,06	1	0,042	0,2	0	307	35	34	0,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		27,509	25,844	138,249	899,653	0,416	49,7	30,742	4,407	33,247	465,668	277,592	107,86	4,4
Обед (понедельник)														
Суп овощной с курицей	1\250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	0	12,49	54,553	18,175	0,714
Жаркое с окорочками	1\80	6,02	0,04	7,2	107	0,03	0,02	0,06	0,14	0,41	214,3	126,35	7,15	0,33
Салат из капусты с морковью	1\60	0,6	2,18	25,85	145	0,72	0,08	5	1,15	21,1	55,6	0,4	0,8	18,2
чай сладкий с лимоном	1\200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	2,34	0	0,007	0	5,61	0	0	0,562
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		17,795	6,702	106,959	618,218	0,923	12,54	12,51	2,381	22,41	308	246,303	40,125	20,706
Обед (вторник)														
Суп геркулесовый	1\250	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	0	9,364	29,545	5,702	0,372

Капуста тушеная	1\180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	0	108	81,37	41,04	1,642
Салат " Свекольник "	1\60	0,8	1,9	3,9	36	0,03	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4
Сок натуральный	1\200	4,05	0,57	25,4	92,72	0	0	1,30	0	0,1	0	11,4	52,2	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
Итого		19,47	11,31	106,696	567,431	0,292	100,096	52,85	0,725	3,7	130,364	212,315	122,94	28,514
Обед (среда)														
Суп гороховый	1\250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,53	171,83	28,83	0,31
Азу из мяса кур	1\60	10	11	2,1	147	0,03	0,3	0,5	13	0,6	8,4	77	11,7	2,2
Каша ячневая	1\180	2,3	1,3	60,5	313	0,07	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8
Икра кабачковая	1\60	1,3	4,6	14,8	103,4	0,072	7,38	602,5	0,061	0,535	42,96	46,5	14,46	0,594
Компот из сухофруктов	1\200	0,78	0,06	20,12	85,3	0,02	0,8	0	1,1		32	29,2	21	0,67
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		26,71	14,24	156,06	943,8	0,3	2,24	38,75	15,67	1,5	338,93	343,03	125,53	5,88
Обед (четверг)														
Суп - харчо	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	9,4	10	0,2	29	104	27	0,8
Биточки рыбные	1\80	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	1,6	16	87	16	0,4
Картофельное пюре	1\150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	0,18	38	77	24	0,8
Салат " Сельдь с картофелем "	1\60	3,5	12,3	5,1	63	0,06	7,8	1,3	2,5	3,1	12	51	16	0,5
Какао со сгущенка	1\200	7	7,9	9,5	135	0,06	1	0,042	0,2	0	307	35	34	0,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		32,4	30,7	90,9	775	0,5	21,3	43,3	13,72	5,98	422	419	131	3,6
Обед (пятница)														
Суп рассольник с мясом	1\250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Печень по - строгановский	1\60	9,4	7,4	3,9	99	0,05	0	4,3	0,3	8,9	10	99	11,5	1,4
Гарнир Макароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104	0	24	0,1	0,975	14,135	55,095	9,826	0,997
Салат из моркови и изюма	1\60	1,3	4,6	14,8	103,4	0,072	7,35	602,5	0,061	0,535	42,96	46,5	14,46	0,594
Кисель	1\200	4	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,89	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		31,158	22,853	159,673	913,184	20,426	15,29	24,00	0,541	11,33	113,545	356,945	75,116	30,071
Обед (суббота)														
Борщ из свежей капусты	1\250	2,8	5,2	13,1	1,6	0,08	19,06	1,12	0,11	1,77	50,39	157,4	42,7	1,15
Окорочка тушеная	1\80	18,5	9,5	0,8	170,8	0,03	1	0,02	0,12	0,03	15	130	30	1,2
Рис отварной	1\180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051	0	28	0	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664

Салат с грецким орехом	1\60	4,5	11,9	11,8	172,9	5,8	8,5	0,3	3,2	3,6	5,9	12	9,9	8,8
Кофейный напиток	1\200	1,4	1,8	21,8	197	0	3,45	0	0,02	0,21	15,88	22,38	11,96	2,15
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		39,266	34,705	146,511	1031,35	6,061	32,01	29,44	3,52	6,832	116,374	483,886	140,209	14,864