



"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка

/Чамбал А.К./

"11" января 2021 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет)**

Наименование продуктов	выход	Пищевые и вещества			Эн.це н	Витамины					Минеральные вещества				
		7-11лет	Б	Ж		У	Калл	B1	С	А	B2	Е	Ca	P	Mg
Обед (понедельник)															
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	22,3	0,8	
Гарнир Макароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,8	0,1	0	24	0,1	0,975	14,14	55,095	9,83	0,997	
Гуляш из тушенкой	1\100	14,5	14,883	3,738	207,2	0,08	4,6			1,746	15,4	152,89	22,2	2,315	
Салат из капусты с морковью	1\80	0,6	2,18	25,85	145	0,72	0,08	5	1,15	21,1	55,6	0,4	0,8	18,2	
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 с джемом	1\60	3,6	14,2	48,7	333,9	36	0	0	14	1,5	14	12	5,8	20	
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48	
Итого		34,89	62,173	202,38	1381	37	23,94	29	18,36	24,075	322,4	298,07	91,9	43,462	
Обед (вторник)															
Суп картофельный с вермишелью	1\225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,11	14,95	0,00	1,137		16,21	57,986	21,9	0,911	
Капуста тушеная	1\180	4,645	5,324	20,03	149,7	0,1	98,5	28	0,442		108	81,37	41	1,642	
салат "Винегрет"	1\80	1,5	1,3	26	106	0,6	30	0,5	0,7	0	25,2	12,5	0	5,03	
Кисель	1\200	4	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,9	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		20,34	9,638	146,12	707,5	20,9	143,85	28,5	2,359	0,92	169,4	236,26	90,8	33,683	
Обед (среда)															

Суп гороховый	1\250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,5	171,83	28,8	0,31
Плов из тушенки	1\150	25,38	21,25	44,61	471,3	0,4	1,26	60	0	0	56,38	249,13	59,4	2,74
Чай с сахаром	1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	14	25,2
Хлеб с джемам	1\60	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
Итого		47,61	58,83	199,35	1260	20,6	2,8	98,25	0,34	1,42	422,9	506,21	126	29,63
Обед (четверг)														
Рыба тушеная	1\150	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0	0	27,8	141,4	0	1,27
Каша ячневая	1\180	10	1,3	60,5	313	0,08	0	0	1,5		80		50	1,8
Салат" Овощной"	1\80	0,564	3,09	2,075	39,11	0,03	9,42	0	0	1,558	13,48	18,71	9,94	0,451
Какао со сгущенка	1\200	7	7,9	9,5	135	0,06	1	0,042	0,2		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
Апельсин	1\200	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого		38,02	26,04	149	1005	0,39	83,55	51,04	1,77	2,698	489,1	287,71	124	4,981
Обед (пятница)														
Шпикачки в подливе	1\200	11,4	18,2	1,3	115	0,13	0	0,02	0,11	1,1	6	105,95	12,5	1,27
Гарнир Макароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,8	0,1	0	24	0,1	0,975	14,14	55,095	9,83	0,997
Чай с молоком	1\200	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,53	171,83	28,8	0,31
Творог	1\40	14	18	2,8	229	0,05	0,5	0,1	0,3	0,3	150	32	23	32
Сметана	1\40	2,5	20	3,4	206	0,03	0,3	0,15	0,11	0,6	86	14	88	60
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Яблоки	1\150	0,5	0,5	16	33	0,05	15			0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого		34,31	29,613	138,36	782,6	0,38	15,03	125,3	0,52	25,375	139,9	253,95	103	36,467
Обед (суббота)														
Омлет	1\150	1,1	9	6,8	108	0,03	0,56	0,06	0,14	0,41	214,3	126,35	7,15	0,33
Салат" Овощной"	1\80	0,564	3,09	2,075	39,11	0,03	9,42	0	0	1,558	13,48	18,71	9,94	0,451
Кисель	1\200	4	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,9	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
Яблоки	1\150	0,5	0,5	16	33	0,05	15			0,3	24	16,5	13,5	3,3
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
Итого		20,66	48,89	158,58	803,2	20,3	25,38	0,06	0,48	3,688	419,7	246,81	68,5	30,661
Обед (понедельник)														
Рассольник	1\250	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
каша манная со сливочным	1\200	4,9	6,9	32	108	0,03	0,18	0,02	0,07	0,33	11,2	20,7	8,55	0,96
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
Сдоба с джемам	1\200	6,5	4,2	57,1	293	6,7	0	1,1	2,2	11	1,9	7,6	3,3	8,3
Груша	1\130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,03	6,5	13,39	0,52		24,7	20,8	15,6	2,99
Итого		14,8	16,66	139,2	659,2	6,88	15,02	14,51	3,89	11,33	96,25	150,25	74,4	13,9
Обед (вторник)														
Суп гороховый	1\250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,5	171,83	28,8	0,31
Сосиска в подливе	1\40	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,2	0,51
рассыпчатая	1\180	8,104	5,737	36,609	230,2	0,28	0	20	0	0,562	15,53	192,53	128	4,31
Чай с молоком	1\200	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	32,56	0	0	198,53	171,83	28,8	0,31
Блины с сгущенкой	1\40	6,52	8,96	32,86	16,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Апельсин	1\200	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
Яблоки	1\150	0,5	0,5	16	33	0,05	15			0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого		37,27	23,277	198,59	817,6	0,66	121,73	90,81	0,07	2,002	534,8	672,9	244	5,87
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
Запеканка с вермишелью	1\180	4,645	5,324	20,03	149,7	0,1	98,5	28,00	0,442	0	108,6	81,376	41	1,642
Свежий огурец	1\25	0,25	0,025	0,75	4	0,01	1,75		2,2	0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Сок натуральный	1\200	4,05	0,57	25,4	92,72	0	0	1,30	0	0,10	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	20	65	14	0,9
Мандарины	1\130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,08	49,4	0			45,5	22,1	14,3	0,13

Итого		20,39	9,579	121,33	530,4	0,37	168,71	30,42	2,822	2,795	228,7	344,78	168	29,147
Обед (четверг)														
Суп с рыбными консервами	1\250	0,98	3,67	8,49	84,75	0,06	18,46	0,08	0,03	0	65,34	47,63	22,3	0,8
Рыба тушеная	1\150	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0	0	27,8	141,4	0	1,27
Пшенная 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\80	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	40	14	0,9
Какао со сгущенка	1\200	7	7,9	9,5	135	0,06	1	0,042	0,2		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
Печенье	1\20	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	3,3	0,2	15	2,7
Итого		40,39	18,691	159,41	1036	1,23	19,08	43,22	0,563	1,329	246,5	277,91	147	15,272
Обед (пятница)														
Суп картофельный с вермишелью	1\225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,11	14,95	0,00	1,137		16,21	57,986	21,9	0,911
Гуляш из тушенки	1\100	14,5	14,883	3,738	207,2	0,08	4,6		1,746		15,4	152,89	22,2	2,315
Рис отварной	1\180	4,466	5,705	46,711	256,1	0,05	0	28	0	0,322	9,204	97,106	31,6	0,664
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
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Хлеб с джемом	1\60	3,6	14,2	48,7	333,9	36	0	0	14	1,5	14	12	5,8	20
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
Пряник	1\20	1,3	2,3	7,3	5,5	0,03	5,18	0	0,03	0	23,23	0	0	0,68
Итого		38,14	79,862	198,04	1230	36,3	25,56	#####	18,51	24,322	333,8	350,03	114	30,52
Обед (суббота)														
Плов из тушенки	1\150	25,38	21,25	44,61	471,3	0,4	1,26	60	0	0	56,38	249,13	59,4	2,74
Салат "Минутка"	1\80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,04	4,9		0,278		19,24	35,09	24,5	0,862
Чай с сахаром	1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	14	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
Печенье	1\40	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	3,3	0,2	15	2,7

Суп с рыбными консервами	1\250	0,98	3,67	8,49	84,75	0,06	18,46	0,08	0,03	0	65,34	47,63	22,3	0,8
Рожки с сайрой	1\180	5,7	0,9	5,1	143	0,02	1,3	3,6	0,8	0	16	87	16	0,4
Сок натуральный	1\200	4,05	0,57	25,4	92,72	0	0	1,30	0	0,10	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	20	65	14	0,9
Мандарины	1\130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,08	49,4	0			45,5	22,1	14,3	0,13
Итого		19,37	6	101,04	602,9	0,26	69,16	4,98	0,9	0,19	146,8	379,97	119	27,43
Обед (пятница)														
Суп гороховый	1\250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,5	171,83	28,8	0,31
Запеканка с яйцом и сыром	1\180	4,645	5,324	20,03	149,7	0,1	98,5	28,00	0,442	0	108,6	81,376	41	1,642
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
Апельсин	1\200	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
Итого		33,26	51,044	164,99	1014	0,44	172,64	66,29	0,972	1,64	822,9	381,66	143	3,892
Обед (суббота)														
Плов из курицы	1\150	25,38	21,25	44,61	471,3	0,08	1,26	60	0	0	56,38	249,13	59,4	2,74
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Чай с молоком	1\200	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,53	171,83	28,8	0,31
Хлеб с сыром	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
Пряник	1\20	1,3	2,3	7,3	5,5	0,03	5,18	0	0,03	0	23,23	0	0	0,68
Итого		51,21	65,73	177,93	1217	0,34	7,61	198,3	0,6	23,4	521,9	486,81	113	9,91