

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 МБОУ СОШ с. Владимировка /Чамбал А.К./
 с. ВЛАДИМИРОВКА 12 апреля 2021 год

Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
 Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 12 апреля по 24 апреля

День 1														
Первая неделя														
Понедельник														
№	Наименование продуктов	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев.,г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
рец.	День №1 - Завтрак:	7-11л												
№2	Салат из капусты белокочанной	1/60	0,1/0,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61	0,03/0,0	3,7/6,2	0	2,7/4,6	13/22	25/41	10/18	0,4/0,8
№128	Суп "Гороховый"	1/200	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127	0,2/0,3	0,4/0,5	16/20	0,2/0,3	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6
№202	Каша гречневая	1/150	5,6/6,7	5,7/6,9	9,8/11,7	173/208	0,1/0,2	0	24/29	0,4/0,5	14/16	134/161	88/106	3/3,6
№501	Сок фруктовый	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
	Гуляш из тушенки	1\60	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6	0	1,746	0	15,4	152,89	22,22	2,315
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Итого:		23/31	21/28	92/122,3	752/941	1,3/1,7	36/60	46/57	21/27	111/166	372/529	160/210	8,2/11
День 2														
Первая неделя														
Вторник														
	День №2- Обед:													
№47	Салат "Винегрет овощной"	1/60	0,9/1,6	3,6/6,1	5,2/8,7	57/96	0,03	11/19	0	1,7/2,8	27/45	18/31	10/17	0,4/0,6
№99	Суп рассольник с мясом	1/200	1,3/1,6	3,6/4,5	9,7/12,1	77/96	0,08	5,6/7	0	1,8/2,3	13/16	42/53	16/20	0,6/0,8
№367	Птица в соусе с томатом	1/60	15/17	8,1/9,4	1,3/2,8	147/197	0,0,3	0,6/1	57/96	0,3/0,6	14/24	41/63	13/18	0,7/1,3
№256	Макаронные изделия отварные	1/150	3,7/4	4,8/5	37/45	109/151	0,04	0	24/29	0,3/0,4	9,4/11	80/96	26/31	0,05
№495	Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Итого:		28/33	21/27	115/149	695/935	109	17,4	82/127	21/26	98/144	229/313	97/125	3,3/4,7
День 3														
Первая неделя														

День №3- Обед:														
№148	Томаты свежие	1/60	0,6/0,7	0,2	1,4/1,9	8,1/11	0,03	2,8/3,5	2,6/3,5	0,1	13/17	18/30	9,5/14,1	0,4/0,5
№103	Щи из свежей капусты	1/200	1,3/1,7	3,5/4,4	3,6/4,5	52/65	0,03	11/13	0	1,9/2,3	38/65	31/38	14/18	0,5/0,7
№327	Гуляш из курицы	1\60	2,1	5	58	0,045	0,76	262	0,052	2,628	18,64	104	52,83	0,947
№206	Каша пшенинная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1
№481	Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Вафли	1\30	2,8	80,1	82,9	0,04	0	0	0,04	0,4	0	3	17	8,2
	Итого:		27/33	25/31	99/121	711/874	1,07	46/49	56/77	20/24	220/308	390/540	84/116	4,3/6,0

Первая неделя

Четверг

День №4- Обед:														
№44	Салат "Рыбный"	1/60	3,5	12,3	5,10	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,54
№121	Уха рыбацкая	1/200	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	128/157	0,1/0,2	7,5/9,4	10/13	0,3/0,4	29/36	104/130	27/34	0,8/1,1
№299	Рыба, тушенная в томате с овощ.	1/70	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	114/143	0,06	1,3/2,2	3,6/6	0,8/1,3	16/24	87/145	16/28	0,4/0,6
№205	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122	0,12/0,1	3,7/4,5	29/35	0,15/0,1	38/45	77/92	24/29	0,8/1,1
№486	Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Итого:		24/33	22/25	81/105	676/844	1,2/1,5	17/24	44/57	20/24	125/165	346/488	109/146	4/5,2

День 5

Первая неделя

Пятница

День №5- Обед:														
№148	Огурцы свежие	1/60	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11	0,03	2,1/3,5	2,1/3,5	0,1	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5
№95	Борщ из свежей капусты	1/200	1,6/2	3,6/4,5	8/10	71/89	0,07	7/8,8	0	1,9/2,4	28/35	52/65	23/29	1,1/1,4
№377	Картофельное пюре	1/150	3,8/4,5	4,1/4,9	31,4/37	178/213	0,06	1,7/2,0	0	2/2,4	83/100	19/23	29/35	0,4/0,5
№353	Сосиски молочные	1/70	14/17	12,1/14,2	2,0/3,8	81/129	0,08	7,5/12	3180	1/1,7	18/30	140/233	9,2/15,4	2,9/4,9
	Кофейный напиток	1\200		21,8	197	0	3,45	0	0,02	0,21	15,88	22,38	11,96	2,15
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9

		Итого:	27/34	21/25	103/133	681/877	1,16	18/26	3183	23/28	189/245	292/435	108/138	6/9,2
День 6														
Первая неделя														
Суббота														
День №6- Обед:														
№22	Салат из моркови и яблок	1/60	0,7/1,3	3,7/6,2	3,6/6,1	51/85	0,03	7,9/13	0	1,7/2,9	21/35	19/32	12,3/20,5	0,6/1
№127	Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4/8	7,8/9,8	7,9/9,8	108/125	0,04	0,2/0,3	5,6/7,1	2/2,5	16/20	88/110	17/21	1/1,3
№256	Макаронные изделия отварные	1/150	6,5/7,8	6,2/7,5	37/44	130/147	0,2/0,3	0	24/28	0,2/0,3	20/24	134/161	47/56	1,6/1,9
№356	Печень по-строгановски с/с	1/60	9,4/10,8	7,4/8,9	3,9/4,3	99/115	0,05	0	17/28	0,3/0,5	10/17	99/165	11,5/19	1,4/2,4
№496	Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
Итого:			29/36	26/34	118/148	707/881	1,2/1,5	8,9/14	47/65	21/26	91/133	379/529	108/144	6,3/8,5
День 7														
Вторая неделя														
Понедельник														
День №7 - Обед:														
№34	Салат из свеклы с чесноком	1/60	0,8/1,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61	0,03/0,0	3,7/6,2	0	2,7/4,6	13/22	25/41	10/18	0,4/0,8
№128	Суп Гороховый	1/200	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127	0,2/0,3	0,4/0,5	16/20	0,2/0,3	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6
№202	Каша гречневая	1/150	5,6/6,7	5,7/6,9	9,8/11,7	173/208	0,1/0,2	0	24/29	0,4/0,5	14/16	134/161	88/106	3/3,6
№495	Компот из с/ф	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
№374	Котлеты, рублен., из птицы с/с	1/60	8,90	11,80	15,70	233	0,09/0,1	32/54	2,7/4	0,8/1,4	32/54	109/180	15/25	1,6/2,8
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
Итого:			27/33	24/27	98/125	821/996	1,3/1,7	36/60	46/57	21/27	111/166	372/529	160/210	8,2/11
День 8														
Вторая неделя														
Вторник														
День №8- Обед:														
№1	Салат из капусты белокоч.	1/60	0,9/1,6	3,6/7,1	5,2/8,7	57/96	0,03	11/19	0	1,7/2,8	27/45	18/31	10/17	0,4/0,6
№99	Суп рассольник с мясом	1/220	1,8/1,6	5,1/4,5	23,1/35,9	177/203	0,08	5,6/7	0	1,8/2,3	13/16	42/53	16/20	0,6/0,8
№328	Жаркое по-домашнему	1/185	19,3	14,7	2,7	191	0,0,3	1	96	0,6	24	63	18	1,3
№495	Напиток из шиповника	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69

Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
Итого:		28/32	25/28	93/128	730/885	109	17,4	82/127	21/26	98/144	229/313	97/125	3,3/4,7

День 9

Вторая неделя

Среда

День №9 - Обед:														
№38	Огурцы свежие	1/60	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11	0,03	2,1/3,5	2,1/3,5	0,1	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5
№129	Суп-лапша домашняя	1/200	1,3/1,7	3,5/4,4	3,6/4,5	52/65	0,03	11/13	0	1,9/2,3	38/65	31/38	14/18	0,5/0,7
№375	Плов	1/180	10/13	11/16	2,1/3,5	147/204	0,03	0,3/0,5	13/21	0,3/0,6	8,4/14	77/130	11,7/19	1,3/2,2
№501	Сок фруктовый	1/200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Итого:		25/33	24/30	96/130	709/889	1,07	46/49	56/77	20/24	220/308	390/540	84/116	4,3/6,0

День 10 "Рыбный четверг"

Вторая неделя

Четверг

День №10 - Обед:														
№45	Салат "Сельдь с картофелем"	1/100	3,5	12,3	5,10	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,5
№109	Суп-харчо	1/200	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	128/157	0,1/0,2	7,5/9,4	10/13	0,3/0,4	29/36	104/130	27/34	0,8/1,1
№307	Биточки рыбные	1/80	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	114/143	0,06	1,3/2,2	3,6/6	0,8/1,3	16/24	87/145	16/28	0,4/0,6
№377	Картофельное пюре	1/150	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122	0,12/0,1	3,7/4,5	29/35	0,15/0,1	38/45	77/92	24/29	0,8/1,1
№495	Компот из смеси с/ф	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Итого:		24/33	22/25	89/114	712/880	1,2/1,5	17/24	44/57	20/24	125/165	346/488	109/146	4/5,2

День 11

Вторая неделя

Пятница

День №11 - Обед:														
№2	Салат Винегрет	1/60	0,7/1,3	3,7/6,2	3,6/6,1	51/85	0,03	7,9/13	0	1,7/2,9	21/35	19/32	12,3/20,5	0,6/1
№110	Солянка сборная мясная	1/200	6,4/8	7,8/9,8	7,9/9,8	108/125	0,04	0,2/0,3	5,6/7,1	2/2,5	16/20	88/110	17/21	1/1,3
№256	Макаронные изделия отварные	1/150	6,5/7,8	6,2/7,5	37/44	130/177	0,2/0,3	0	24/28	0,2/0,3	20/24	134/161	47/56	1,6/1,9
№356	Печень говяжья по-строг.	1/70	7,4/9,6	7,4/8,9	2,8/4,1	96,3/144,	0,05	0	17/28	0,3/0,5	10/17	99/165	11,5/19	1,4/2,4
№497	Напиток клюквенный	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68

	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Итого:		27/35	26/34	118/148	704/941	1,2/1,5	8,9/14	47/65	21/26	91/133	379/529	108/144	6,3/8,5
День 12														
Вторая неделя														
Суббота														
	День №12- Обед:													
№47	Салат "Витаминный"	1/60	0,8/1,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61	0,03/0,0	3,7/6,2	0	2,7/4,6	13/22	25/41	10/18	0,4/0,8
№128	Суп Гороховый	1/200	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127	0,2/0,3	0,4/0,5	16/20	0,2/0,3	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6
№496	Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68
№353	Сосиски молочные	1/70	8,1/9,7	11/13	9/15	129/141	0,09/0,1	32/54	2,7/4	0,8/1,4	32/54	109/180	15/25	1,6/2,8
№206	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1
	Хлеб	1\40	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
	Итого:		26/34	23/28	99/133	759/946	1,3/1,7	36/60	46/57	21/27	111/166	372/529	160/210	8,2/11

Список литературы:

1. Примерное меню составлено согласно требований СанПиН 2.4.5.2409-08;
2. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений. А. Я. Первалов., Н. В. Тапешкина. - Пермь, 2018.