



**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 29 марта по 10 апреля**

	выход 7-11лет	Пищевые и вещества			Эн.цен Калл	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед (понедельник)														
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
Гуляш из тушенки	1\80	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6	0	1,746	0	15,4	152,89	22,22	2,315
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
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		38,063	29,196	137,533	998,703	0,565	7,946	39,868	3,269	1,672	214,231	583,296	207,713	9,077
Обед (вторник)														
Суп картофельный с вермишелью	1\225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95	0,00	1,137		16,214	57,986	21,909	0,911
Плов из нурицы	1\150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	0	56,38	249,13	59,38	2,74
Салат из морковью с яблоками	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		40,273	27,964	148,298	974,05	20,317	24,51	60	2,917	0,9	111,594	403,816	129,68	30,351
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
Окорочка тушенная	1\80	18,5	9,5	0,8	170,8	0,03	1	0,02	0,12	0,03	15	130	30	1,2
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 свекла 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		40,288	18,323	139,023	1012,13	0,314	5,59	62,27	0,31	0,93	263,545	389,21	94,616	5,557

Обед (четверг)														
Суп рыбный	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
Каша ячневая	1\180	2,3	1,3	60,5	313	0,07	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8
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
Какао с молоком	1\200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,024	0,6	10,12	0,012		125,12	116,2	31	0,995
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		34,55	31,33	154,218	1091,28	0,404	26,89	52,18	0,212	1,8	213,14	410,23	135,75	17,465
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 подливе	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
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 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
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		20,276	19,745	145,021	796,323	0,471	104,11	29,30	0,22	1,322	219,104	476,746	241,66	31,874
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
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
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 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
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		24,333	25,005	105,39	585,292	0,428	28,75	33,3	0,548	10,515	166,96	444,9	106,66	5,406
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 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
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		26,937	12,197	121,429	682,465	0,541	27,86	285,2	1,362	10,69	110,167	408,731	224,42	7,217
Обед (вторник)														
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
Гуляш из тушенки	1\80	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6	0	1,746	0	15,4	152,89	22,22	2,315

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
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		35,612	28,416	139,711	924,414	20,571	76,66	24	2,066	0,9	222,065	568,015	188,59	34,012
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
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		27,33	15,98	157,74	1055,5	0,28	4,89	38,75	14,59	1,5	322,81	336,21	116,49	7,36
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	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	1,875	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 тушенная	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 из свекла 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
--------------	--	--------	--------	---------	---------	-------	-------	-------	------	-------	---------	---------	---------	--------