

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
Чамбал А.К./

"18" октября 2021 год

Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 18 октября по 29 октября

	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>														
Салат из капусты белокочанной	1\60	0,1	1,9	3,9	36	0,03	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Котлеты из говядины	1./60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Сок фруктовый	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13	0,28
Хлеб	1./40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0,07	0,9	20	20	65	14	0,9
<b>итого</b>		24,8	20,31	102,2	764	0,53	36,2	45,6	4,17	97,4	363	207	21,33	10,98
<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Капуста тушеная	1/150	6,4	7,8	7,9	108	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2	1,6
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	0,4
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0,07	0,9	20	20	65	14	0,9
<b>итого</b>		20,4	18,21	88,37	572,8	0,25	29,5	105,60	3,01	49,7	219,5	162,9	42,51	8,68
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие	1\60	0,4	0,1	1,1	6,6	0,03	2,1	2,1	0,1	10	18	8,5	0,3	0,5
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147	0,03	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28	0,34
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0,07	0,9	20	20	65	14	0,9
<b>итого</b>		19,5	15,4	73,9	540,6	0,09	45,4	13	2,77	66,3	154,4	100,4	16,38	4,64
<b>Обед</b>														

Салат " Рыбный"	1\60	3,5	12,3	5,1	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,54	0,9
Уха рыбацкая	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Рыба тушеная	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
Каша рисовая рассыпчатая	1\150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1
Какао с молоком	1\200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	0,99
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		28,7	25,7	95,2	734	0,47	21	62,90	3,83	207,2	430,1	170,3	16,99	5,59
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты	1\200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Куриное филе с овощами	1\80	14	24,6	21,101	362,2	0,205	23,4	234	5,07	0	99,88	260,5	41,43	3,216
Каша ячневая рассыпчатая	1\150	2,3	1,3	60,5	313	0,07	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8
Чай с сахаром	1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	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	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3	0,13
<b>Итого</b>		28	30,26	176,25	1121	20,48	84,2	234,00	8,55	38,92	276,4	381	134,2	31,946
<b>Обед</b>														
Салат "Винегрет"	1./60	0,7	3,7	3,6	51	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,8
Суп геркулесовый	1/200	2,38	2,916	5,066	56,01	0,062	1,55	19,85	0,21	0	9,364	29,55	5,702	0,372
Печень по - строгановски	1./60	9,4	7,4	3,9	99	0,05	0	17	0,3	10	99	11,5	1,4	2,4
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Чай с ЛИМОНОМ	1\200	0,4	0,1	14,5	62	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		24,2	19,52	116,37	610	0,282	9,45	60,85	10,1	52,3	232,2	145,3	22,55	5,312
<b>Обед</b>														
Салат " Витаминный"	1./60	0,8	1,9	3,9	36	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Борщ из свежей капусты	1\200	1,6	3,6	8	71	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1	1,4
Сосиски молочные	1./70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
Каша пшениная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9

<b>Итого</b>		33,1	26,9	125	700	0,38	21,7	82	6,97	243,9	530,2	148,8	20,18	9,84
<b>Обед</b>														
Томаты свежие	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147	0,03	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	0,6
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		30,3	20,5	97,7	747,1	0,47	3,7	55,6	1,47	93,4	343,2	217,6	21,59	10,5
<b>Обед</b>														
Ши из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Котлеты из говядины	1./60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	0,99
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	0,6	16	33	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого</b>		22	21,6	132,9	685	0,335	58,7	45,7	3,08	191,9	355,1	158,8	30,3	9,29
<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп - Харчо	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Биточки рыбные	1./80	5,7	0,9	3	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	28	0,4	0,6
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178	0,06	1,7	0	2,4	83	19	29	0,4	0,5
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		26,8	12,2	120,58	814	0,32	11,3	113,6	3,81	159,9	316	151,6	17,28	8,44
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	1\60	0,7	3,7	3,6	51	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,7
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147	0,03	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28	0,34

Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>ИТОГО</b>		20,6	20,61	89,39	653,8	0,26	47,7	13	2,47	39,3	150,9	162,2	42,08	5,12
<b>Обед</b>														
Войцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,3	1,5
Печень по - строгановски	1./60	9,4	7,4	3,9	99	0,05	0	17	0,3	10	99	11,5	1,4	2,4
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Чай с сахаром	1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	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
<b>ИТОГО</b>		32,8	25,2	130,38	723,2	20,23	0,63	146,60	3,42	58,32	362,8	138,9	31,73	35,4