

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



02 сентября 2021 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
 Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 02 сентября по 18 сентября**

		Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
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
Суп с рыбными консервами	1/200	0,98	3,67	8,49	84,75	0,07	18,5	0,08	0,03	0	65,34	47,63	22,25	0,8
Рыба тушеная в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	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
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
Банан	1\200	1,8	0,5	25,2	115,2	0,048	12	0	0,73	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
итого		23,98	22,17	147,69	872	0,408	41,5	4,98	6,93	132,5	271,1	221,6	88,68	5,02
Обед														
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
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
Запеканка с вермишелью	1/150	5,5	6,8	32	168	0,08	1,5	42	0,2	147	152	31	0,2	0,4
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
Шоколад	1./60	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
итого		25,4	51,4	158	861,9	0,34	16,9	61	5,14	310,7	467,1	143,2	25,75	4,27
Обед														
Плов из тушенкой	1\150	25,38	21,25	44,61	471,3	0,08	1,26	60	0	0	56,38	249,13	59,38	2,74
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
итого		35,72	22,11	135,66	864,9	20,26	51,1	60	0,08	0,92	121,9	355,6	101,7	28,97

Обед														
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
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
Жаркое по - домашнему	1/180	19,3	14,7	2,7	191	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,6
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
Апельсин	1/200	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0,0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
итого		33,78	23,94	96,8	707,6	0,248	82,6	196,00	2,81	84,14	261,8	136,2	33,68	9,6
Обед														
Салат " Овощной"	1\60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42	0	0	1,558	13,48	18,71	9,94	0,451
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
Гуляш из тушенки	1./80	14,5	14,88	3,73	207,2	0,07	4,6	0	1,75	0	15,4	152,9	22,22	2,315
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
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
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		34,764	62,77	165,905	1021	0,317	57	24	4,68	59,36	316,2	278,7	103,3	36,46
Обед														
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Гуляш из курицы	1\80	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Каша пшенная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3
Сок натуральный	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	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Груша	1\200	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34	0,28
итого		22,5	27,02	121,54	692	0,35	19,5	53,9	2,67	222,4	390	193,9	41,97	4,44
Обед														
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
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
Рыба тушенная в томате с овощной	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\200	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1

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
Шоколад	1\40	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
итого		32,9	58,6	153,9	1003	0,5	20,5	43,9	3,68	100,5	506,2	163,3	26,63	5,68
Обед														
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
Куриное филе с овощами	1\80	14,02	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
Груша	1/200	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34	0,28
Итого		29,82	39,4	170,951	1140	20,48	32,6	234	8,58	36,92	281,4	371,8	120,9	32,796
Обед														
Суп молочный с вермишелью	1/200	7,5	9,8	31,2	199	0,14	1,1	37	0,14	119	150	37	0,9	1,2
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
Груша	1/200	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34	0,28
итого		18,1	19,8	98,05	543,2	0,27	1,1	37	7,81	138,9	204,4	106,9	16,04	2,62
Обед														
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 гороховый	1/200	2,59	2,41	18,78	107,6	0,107	15	0,00	1,14	0	16,21	57,98	21,9	0,91
Печень по - строгановски	1./60	9,4	7,4	3,9	99	0,05	0	17	0,5	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
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
Печенье	1\30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	3,3	0,2	15	2,7
Итого		25,99	20,51	161,88	807,4	0,327	23,7	41	3,71	50,3	247,7	175,6	53,63	8,75
Обед														
Огурцы свежие	1./60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09

Суп рассольник	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 курицы	1\150	5,1	2,1	5	58	0,045	0,76	261,7	0,52	2,628	18,64	104	52,83	0,947
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
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		26,1	46,61	143,89	191,8	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
Обед														
Салат из свеклы с грецким орехом	1./60	4,5	11,9	11,8	172,9	5,8	8,5	0,3	3,2	5,9	12	9,9	8,8	0,13
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Птица в соусе с томатом	1./60	15	8,1	1,3	147	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7	1,3
Каша пшенная рассыпчатая	1./150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
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
Итого		42,1	32,2	127,2	937,9	6,21	42,4	124,3	4,77	241,8	439,4	157,1	26,98	6,67
Обед														
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 в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
Гарнир Макароны 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
Яблоки	1/150	0,5	0,6	16	33	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого		15,8	73,25	206,29	143,2	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
Обед														
Свежий помидор	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 геркулесовый	1/200	2,375	2,916	5,066	56,01	0,062	1,55	19,85	0,21	0	9,364	29,55	5,702	0,372
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
Сок натуральный	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	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Пряник	1./30	1,1	2,26	3,08	82,9	0	0,02	13	0,26	0	0	3	17	8,2
Итого		18,075	13,79	83,746	544	0,242	4,67	43,95	3,14	30,4	135,4	124,1	38,43	11,952

Обед														
Птица в соусе с томатом	1./60	15	8,1	1,3	147	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7	1,3
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
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
Апельсин	1/200	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
ИТОГО		27,18	16,24	86,92	595,6	0,298	76,3	29,02	7,42	64,14	183,6	130,6	31,7	3,9