

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 с. ВЛАДИМИРОВКА /Чамбал А.К./
 "20" сентября 2021 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
 Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 20 сентября по 02 октября**

		Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
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														
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
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
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
итого		33,3	23,11	124,79	837,6	0,33	18,3	0,02	4,69	125	118,7	322,7	71,59	4,88
Обед														
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
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
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
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		28,6	16,4	154,2	756,2	0,438	13,2	57,00	1,6	66,78	293,8	167,7	68,63	7,76
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
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
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
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
итого		28,1	21,5	94,8	813	0,42	48,6	38,9	4,47	80,9	404,4	225,2	19,12	7,44
Обед														
Салат "Винегрет овощной"	1./60	0,9	3,6	5,2	57	0,03	11	0	1,7	27	18	10	0,4	0,6
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
итого		20,8	21,32	126,69	699,8	0,35	30,5	53,90	4,27	241,4	378,5	200	42,03	4,76
Обед														
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
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		31,2	24,6	84,05	584,4	20,16	1,1	37	0,78	32,92	112,6	106,3	29,62	27,98
Обед														
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
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

итого		22	21,6	132,9	685	0,335	58,7	45,7	3,08	191,9	355,1	158,8	30,3	9,29
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 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
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
итого		24	27,1	89,9	688,9	5,97	19,5	29,02	-0,6	73,3	159,2	115	25,29	4,53
Обед														
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
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 пшенная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3
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
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		30,04	25,57	130,24	793,2	0,388	58,1	64	8,47	195,3	456,8	210,7	57,4	5,75
Обед														
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
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
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
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
итого		26,6	12,01	112,88	772	0,33	10,6	116,5	3,81	151,4	305,8	137	16,73	8,18
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	1./60	0,8	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
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
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
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
итого		29,5	18,7	96,7	745	0,48	36,1	57	4,07	83,9	361,4	204,7	21,28	10,64
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
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	1/185	19,3	14,7	2,7	191	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,5
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
итого		30,9	22,6	95,6	657,2	20,13	18,1	96	4,28	73,92	154	137,7	30,98	29,7