

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

"04" октября 2021 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
 Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 04 октября по 16 октября**

	Б	Ж	У	Калл	B1	С	А	B2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
Суп гороховый	1\200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1
Тефтели из говядины	1\60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6
Каша пшенная рассыпчатая	1\150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	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
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
Мандарины	1\130	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3
итого		29,64	21,56	139,35	813,4	0,558	82,9	69,7	2,07	265	551,7	184,5	33,79
Обед													
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
Щи из свежей капусты	1\200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5
Гуляш из говядины	1\60	10	11	2,1	147	0,03	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3
Каша гречневая	1\150	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1
Чай с лимоном	1\200	0,4	0,1	14,5	62	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
итого		25	22,8	86,2	703	0,29	15	37,00	12,9	85,3	291,8	189,7	20,1
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
Уха рыбацкая	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8
Рыба тушеная	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4
Каша рисовая рассыпчатая	1\150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6
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
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
ИТОГО		25,7	22,9	92,7	688	0,45	42	43,90	4,02	106,7	348,2	156,9	16,75

Обед														
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
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
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
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
ИТОГО														
		30,7	23,4	108,6	663,6	0,37	20,8	52,1	6,18	251,2	340,1	157	19,35	9,19
Обед														
Видо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп с крупной 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
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
итого														
		31,3	25,4	125,18	710	0,23	1,03	146,60	3,41	67,3	373	122,1	18,43	10,74
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	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Котлета из мяса курицы	1\60	8,9	11,8	15,7	233	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	3,6
Каша гречневая	1\150	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
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														
		29,3	24,8	113,5	876	0,53	40,5	42,7	3,57	125	376,2	223,7	22,09	12
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 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
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
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														
		30	22,51	90,29	682,8	0,26	11,2	29,02	-1,7	46,9	142,9	166,2	41,88	4,52

Обед														
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
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		19,3	15,21	73,1	494,6	0,1	13,5	13	2,37	57,8	146	99,21	16,23	4,58
Обед														
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
итого		26,8	12,2	120,58	814	0,32	11,3	113,6	3,81	159,9	316	151,6	17,28	8,44
Обед														
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	2,375	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
итого		24,175	19,52	116,37	610	0,282	9,45	60,85	10,1	52,3	232,2	145,3	22,55	5,312
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
Соуски молочные	1\70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
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
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
итого		35,9	29,5	110,6	677	0,37	23,8	101	6,98	356,2	590,1	159,5	19,55	9,59