

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 22 ноября по 04 декабря**

	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1
Куриное филе с овощами	1\80	4,2	24,597	21,1	36,2	0,2	23,4	2,3	5,073	0	9,8	26,5	41,432
Каша гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1
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	0,07	0,9	20	20	65	14
итого		23,8	35,797	119,2	664,2	0,64	27,7	42,3	8,843	85	283	232,9	61,722
Обед													
Салат из огурцов с маслом	1\60	0,1	2,9	3,1	42,4	0,23	53,2	0	0,15	0	129,2	228	106,4
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	1,8	1,7	0	12,8	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0,07	0,9	20	20	65	14
итого		14,5	13,51	110	505,2	7,11	72,7	26,90	13,42	54,8	262,5	365,01	130,68
Обед													
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
Суп Домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5
Жаркое по - Домашнему	1/180	19,3	14,7	2,7	191	0,03	1	96	0,6	24	63	18	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
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0,07	0,9	20	20	65	14
итого		33,1	30,8	84,9	710,9	5,86	20,5	96	13,27	77,5	124,7	109,95	26,5
Обед													

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

"22 " ноября 2021 год



Салат " Рыбный"															
Уха рыбацкая	1\60	3,5	12,3	5,1	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,54	0,9	
Рыба тушеная	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1	
Каша пшениная рассыпчатая	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6	
Какао с молоком	1\150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3	
Хлеб	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	
ИТОГО	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9	
Обед		34,5	27	121,1	813	0,43	18,2	84,90	4,28	344,2	636,1	185,3	17,49	5,79	
Огурцы свежие															
Суп рассольник с мясом	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	
Сосиски молочные	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	
Каша рисовая рассыпчатая	1\70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9	
Напиток из шиповника	1\150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1	
Хлеб	1\200	0,3	0,1	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54	
ИТОГО	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9	
Обед		27,5	25,21	104,89	641,4	0,43	21,6	31	2,02	75,9	291,7	181,25	44,38	8,92	
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	
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	
Плов из говядины	1\180	10	11	2,1	147	0,07	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2	
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		22	15,4	95,2	586,2	20,31	34,5	13	2,32	38,02	163	145,1	50,38	29,79	
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	
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	1,8	1,7	0	12,8	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18	
Каша ячневая рассыпчатая	1\150	2,3	1,3	60,5	313	0,07	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8	
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		18,6	8,6	143,5	798,8	7,12	44,5	16	15,87	65,9	210,7	137,2	76,38	24,44	
Обед															
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 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	

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	5,4	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		26,2	23,6	101,7	770,1	0,37	35,2	34,9	4,27	96	388,2	208,9	21,09	10
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
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
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
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
итого		30,6	27,6	112,3	620	0,31	27,1	74	5,68	198,6	381,1	148,8	18,7	8,89
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	0,3	0,1	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		26,9	12,1	120,58	814	0,32	11,3	113,6	3,81	159,9	316	151,6	17,28	8,44
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
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		20,4	20,42	88,59	607,8	0,27	15,8	15,9	2,07	30,8	142,5	160,96	41,93	5,06
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	1/60	0,8	1,9	3,9	36	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Суп геркулесовый	1/200	2,375	2,916	5,066	56,01	0,062	1,55	19,848	0,213	0	9,364	29,545	5,702	0,372
Тефтели 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 пшеничная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,3

Кисель витаминный														
Хлеб														
	1/200	0,2	0,2	14,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28	0,34
	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		25,475	23,316	121,266	772	0,382	70,1	73,55	4,783	229,9	454,8	159,75	23,082	6,512