

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 08 ноября по 20 ноября**

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 "08 " ноября 2021 год
 /Чамбал А.К./

	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 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
Сосиски молочные	1/.70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9
Каша гречневая	1/150	5,6	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	0,07	0,9	20	65	14
итого		30	25,51	104,69	727,8	0,42	18,9	55	5,27	66	364,7	258,55	46,99
Обед													
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1
Борщ из свежей капусты	1\200	1,6	3,6	8	71	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1
Гуляш из говядины	1/.60	10	11	2,1	147	0,03	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
итого		27,1	24,8	123,48	721	0,24	9,93	137,00	2,81	77,7	315	128,3	18,13
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
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147	0,03	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	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
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
итого		19,3	15,21	73,1	494,6	0,1	13,5	13	2,37	57,8	146	99,21	16,23
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	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 пшеничная 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		34,5	27	121,1	813	0,43	18,2	84,90	4,28	344,2	636,1	185,3	17,49	5,79
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
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
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
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		18,4	20,9	91,4	661,1	0,37	81,5	34,3	3,42	130,9	263,4	128,7	17,38	6,44
Обед														
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
Печенье	1\30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	3,3	0,2	15	2,7
итого		29,1	22,2	147,4	756,8	0,23	1	46,60	3,17	45,3	300,5	122,3	32,43	8,64
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
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Окорочка тушеная	1./80	18,5	9,5	0,8	170,8	0,03	1	0,02	0,12	0,03	15	130	30	1,2
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 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	0,07	0,9	20	65	14	0,9
итого		38,6	22,5	89,8	777,8	0,47	31	40,02	2,69	83,73	272,2	333,2	50,21	9,4
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	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	166,15	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	
Капуста тушенная	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	
итого		15,7	12,01	78,9	455,6	0,11	13,4	5,6	4,57	65,4	157	104,51	16,13	3,98	
Обед															
Ййцо 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	
Каша рисовая распычатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1	
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		26,1	15,3	98,28	738	0,38	13,3	142,6	1,56	114,9	374	146,6	17,48	9,04	
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	19,848	0,213	0	9,364	29,545	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	19,516	116,366	610	0,282	9,45	60,848	10,08	52,3	232,2	145,3	22,552	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	
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	

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		23	19,9	75,7	562	0,14	15,7	13	4,98	171,6	244,1	123	16,85	5,59