

"Утверждаю"  
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
 "16" марта 2022 год  
 /Чамбал А.К./



**Меню для обучающихся классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
 Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 16 марта по 25 марта**

	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>														
Творог со сметаной	1./60	2,5	20	3,4	206	0,03	0,3	0,15	0,11	0,6	86	14	8	60
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 говядины	1./60	1,8	1,7	0	12,8	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18
Каша пшениная 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
<b>итого</b>		25,4	37,2	108,1	778,8	6,97	21,3	70	13,58	331,8	513,4	186,3	33,85	81,89
<b>Обед</b>														
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
Котлета рыбная	1\60	4,6	0,4	3,8	117	0,02	2,4	4,1	0,5	14	85	21	0,7	0,3
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
Кофейный напиток	1\200	0,2	1,4	2,9	28,1	0,01	4,7	0	0,9	2,5	37	29	0,02	0,5
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\80	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3	0,13
<b>итого</b>		114,04	104,86	207,75	643,5	145,7	61,6	96	97,57	137,8	382,5	265,1	125,17	99,23
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с чесноком	1./60	0,8	1,7	2,8	1,2	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	0,07	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
<b>итого</b>		20,3	16,9	80,9	517,2	0,26	15,2	5,6	5,37	80,4	172,2	115,1	16,89	5,2
<b>Обед</b>														

Творог со сметаной	1\60	2,5	20	3,4	206	0,03	0,3	0,15	0,11	0,6	86	14	8	60
Суп гороховый	1\200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Куринное филе с овощами	1\60	4,2	2,4	21,1	36,2	0,2	23,4	2,3	5,073	0	9,8	26,5	41,432	3,2
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
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
<b>итого</b>		23,6	33,2	121,7	777,2	0,65	28,6	47,3	5,493	85,5	278	161,1	66,812	68,34
<b>Обед</b>														
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	2,75	2,96	5	56,1	0,62	1,5	9,8	0,21	0	9,3	2,5	5,7	0,37
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 ячневая рассыпчатая	1\150	2,3	1,3	60,5	313	0,07	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8
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
<b>итого</b>		13,25	5,07	133,2	666,2	0,83	4,4	13	1,883	14,4	127,3	77,01	70,23	3,95
<b>Обед</b>														
Дюблочки	1\80	0,5	0,6	16	33	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
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
Жаркое по - Домашнему	1\180	19,3	14,7	2,7	191	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,5
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
<b>итого</b>		37,1	26,6	92,7	659	0,145	16,9	96	3,18	152,5	286,1	138,8	30,75	8,19
<b>Обед</b>														
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 - 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\60	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
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
<b>итого</b>		23	7,5	97,6	659,6	0,35	12,6	16	3,67	138,9	248	157,5	15,9	3,6
<b>Обед</b>														
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	0,8

Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98	
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
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
<b>Итого</b>		27,5	24,51	111,79	579,8	0,35	18,7	55	4,77	41,3	291,5	182,15	43,25	8,18