

"Утверждаю"  
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
 /Чамбал А.К./  
 19 мая 2022 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
 Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 19 мая по 31 мая**

		Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
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
Рыба тушеная	1\60	5,7	0,9	5,1	114	0,02	2,4	4,1	0,5	14	85	21	0,7	0,3
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
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>		32,3	16,5	122,58	803	0,31	11	65,1	1,87	261	587	166,4	18,29	9
<b>Обед</b>														
Банан	1\200	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12	0	0,07	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
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	1,8	1,7	0	12,8	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18
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
<b>итого</b>		15,4	12,51	133,99	606,1	0,298	24,2	13	1,343	13,28	173,1	225,55	90,37	3,7
<b>Обед</b>														
Груша	1\130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	0	24,7	20,8	15,6	2,99
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Куриное 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 гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
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
<b>итого</b>		114,12	105,19	207,09	661,3	96,33	29,9	96	109,6	121,9	289,3	297,25	170,93	106,93

<b>Обед</b>														
Яблоки	1./110	0,5	0,6	16	33	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
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
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>		22,7	18,6	87,8	559	0,275	27	5,6	2,28	158,9	243,1	129,5	29,95	8,09
<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп домашний	1/200	1,7	4,4	4,5	65	0,03	13	0	2,3	65	38	18	0,7	0,5
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
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	0,3	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>		22,6	23,6	104,28	634	0,26	45	126,7	3,71	129,3	322,8	124	17,35	9,6
<b>Обед</b>														
Мандарины	1\40	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3	0,13
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\60	4,6	0,4	3,8	117	0,02	2,4	4,1	0,5	14	85	21	0,7	0,3
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
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
<b>итого</b>		113,24	102,76	196,15	701,5	96,17	58,2	96	99,87	196,4	302,5	262,1	125,42	98,33
<b>Обед</b>														
Апельсин	1\200	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
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
Куриное 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
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>		13,88	13,16	101,71	563,4	0,378	83,3	13	0,22	39,64	164,3	188,56	56,23	3,62