

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Гандинского кожноуна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 01 сентября по 16 сентября**

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
Гандинского кожноуна  
Республика Тыва  
*Мамбал А.К.*  
31 августа 2022 год  
"Утверждаю"

	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>													
Орүцы 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
Котлеты из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178	0,06	1,7	0	2,4	83	19	29	0,4
Чай с сахаром	1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0,07	0,9	20	20	65	14
<b>Итого</b>		<b>20,4</b>	<b>17,5</b>	<b>127,6</b>	<b>744,8</b>	<b>20,31</b>	<b>47,2</b>	<b>4,8</b>	<b>5,28</b>	<b>163,9</b>	<b>197</b>	<b>150,9</b>	<b>30,78</b>
<b>Обед</b>													
Салат " Витаминный"	1./60	0,8	1,9	3,9	36	0,05	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
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
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
<b>Итого</b>		<b>20,4</b>	<b>12</b>	<b>125,3</b>	<b>576,8</b>	<b>7,1</b>	<b>12,7</b>	<b>40</b>	<b>14,7</b>	<b>86,4</b>	<b>221,5</b>	<b>176,4</b>	<b>26,84</b>
<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
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	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14

	Итого		27,2	18,6	78,9	589	0,28	39,5	60	0,08	0,92	168,4	163,4	20,28	9,74
	<b>Обед</b>														
	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
	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
	Итого		22,9	21,7	75,4	577	0,23	19,9	13,00	3,97	179,6	238,1	125,3	17,05	5,59
	<b>Обед</b>														
	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 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 курицы	1\80	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
	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
	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		20,6	21,42	125,09	693,8	0,35	26,5	24	2,57	235,4	379,5	202,3	103,3	36,46
	<b>Обед</b>														
	Салат " Рыбный"	1\60	3,5	12,3	5,1	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,54	0,9
	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 в томате с овощной	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 рисовая рассыпчатая	1\200	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	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	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	22,9	101,5	724	0,45	20,5	43,9	3,42	100	358,2	162,4	16,63	5,2
	<b>Обед</b>														
	Ййцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
	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
	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
	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

<b>Итого</b>		25,9	18	109,58	815,2	20,36	8,83	234	3,41	36,92	256,8	195,4	34,78	38,7
<b>Обед</b>														
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	2,59	2,41	18,78	107,6	0,107	15	0,00	1,14	0	16,21	57,98	21,9	0,91
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
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
<b>Итого</b>		28,79	23,81	137,48	679,6	0,357	23,7	55	4,91	58,3	285,4	173,1	40,13	8,55
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие	1\60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09
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 курицы	1\150	5,1	2,1	5	58	0,045	0,76	261,7	0,52	2,628	18,64	104	52,83	0,947
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>		19,2	10,91	91,49	191,8	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с грецким орехом	1\60	4,5	11,9	11,8	172,9	5,8	8,5	0,3	3,2	5,9	12	9,9	8,8	0,13
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
Гуляш из говядины	1\60	1,8	1,7	0	12,8	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	1,8
Каша пшенная рассыпчатая	1\150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
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>		24,3	26,4	117,5	753,7	12,71	60,8	51,3	17,2	234,8	356,7	161,1	34,28	21,47
<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
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 в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	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
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>		26,6	73,25	206,29	143,2	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
<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 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
<b>Итого</b>		15,9	12,11	79,2	457,1	0,21	14,1	11,1	4,57	30,4	157	105,5	16,23	4,08