

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 03 октября по 14 октября**



"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 Чамбал А.К./
 "30" сентября 2022 год

	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
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
итого		20,4	12	125,3	576,8	7,1	12,7	40	14,7	86,4	221,5	176,4	26,84
Обед													
Творог со сметаной	1./60	2,5	20	3,4	206	0,03	0,3	0,15	0,11	0,6	86	14	8
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
Капуста тушеная	1/150	6,4	7,8	7,9	108	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	9	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		18,8	8,6	84	439	0,14	8,84	60	0,08	0,92	118,2	84,6	43,5
Обед													
Мандарины	1\40	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3
Суп - Харчо	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8
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
Каша гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1
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	0,07	0,9	20	65	14
ИТОГО		22,04	13,57	112,7	766,2	0,478	64,4	34	8,27	54,9	334,8	275	33
Обед													

Яблоки	1./110	0,5	0,6	16	33	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
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
Сосиски молочные	1./70	14	12,1	2	81	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
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
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		27,5	16,91	123,7	652	0,365	25,5	234	6,07	84,7	236	133,5	32,03	11,28
Обед														
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	2,59	2,41	18,78	107,6	0,107	15	0,00	1,14	0	16,21	57,98	21,9	0,91
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
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		23,89	33,11	146,4	785,8	0,477	16	26,3	6,69	122,2	303,1	211,8	86,03	66,6
Обед														
Салат " Овощной"	1\60	0,5	3,09	2,1	3,9	0,6	9,42	0	0	1,5	13,48	18,71	9,94	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	0,98
Плов из курицы	1\150	5,1	2,1	5	58	0,045	0,76	262	0,52	2,628	18,64	104	52,83	0,947
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
Итого		15,5	12,3	78,89	191,8	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
Обед														
Яйцо вареное	1\40	4	4,6	0,28	63	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Ши 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
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
Итого		36	29,5	108	712	0,29	51,4	182	4,91	262,9	558,2	128,4	19,78	13,04

Обед														
Шоколад	1\30	6,9	35,7	52,4	278,9	0,05	0	0	0,26	0,5	148	0,85	10	0,48
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
Гуляш из тушенки	1./60	14,5	14,8	3,7	2,2	0,7	4,6	0	1,7	0	15,4	152,9	22,22	2,315
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
Итого		38,3	73,25	206,3	143,2	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
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 домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
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
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		28,9	22,51	76,2	583	0,2	20	98,9	4,27	46,4	133	109,3	16,53	4,18