

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 07 ноября по 18 ноября**



"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 /Чамбал А.К./

"03 " ноября 2022 год

	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
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 гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1
Гуляш из курицы	1\100	2,1	5,11	16,59	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9
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 свежих плодов и ягод	1\200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
Хлеб	1./40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
итого		20,2	13,71	130,6	620,9	0,48	32,4	42,6	0,87	71,1	228,7	210,4	42,86
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
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147	0,07	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	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
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
итого		25,5	14,5	68,2	474	0,2	8,84	60	0,08	0,92	188,1	99	43,47
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 Домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5
Птица в соусе с томатом	1\80	15	8,1	1,3	147	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7
Каша пшенная рассыпчатая	1./150	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1
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
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14
итого													
Обед													

Мандарины	1\40	1,04	0,26	9,75	49,4	0,078	49,4	0	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, тушенная 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 гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6	
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	
Итого		25,44	9,46	101,6	799,4	0,438	90,2	37,6	1,17	52,9	398,9	219,3	32,48	6,67	
Обед															
Огурцы свежие	1./60	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09	
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		28,1	16,51	111,5	643	0,38	35,5	234	6,11	85,1	226	143	38,53	8,07	
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	
Птица в соусе с томатом	1\60	15	8,1	1,3	147	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7	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	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		34,69	38,81	126,6	896,6	0,307	16	81	1,92	136,2	334,3	198,3	45,3	64,7	
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	0,8	
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	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		15,1	11,11	80,69	191,8	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53	

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	
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	
Соусики 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		32,7	28,6	111,3	700	0,32	59,3	82	6,37	261,9	501,4	140,7	19,38	8,94	
Обед															
Яблоки	1./110	0,5	0,6	16	33	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
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, тушенная 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	
Компот из свежих плодов и ягод	1\200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41	0,7	
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9	
Итого		23,1	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	