

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Гандийского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет 19 декабря 29 декабря**



Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
Учамбал А.К./

"16 " декабря 2022 год

"Утверждаю"

	Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
<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
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
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
<b>итого</b>		20,4	17,21	136	677,8	0,47	15,8	40	9,77	79,3	225,3	205,2	43,45
<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
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
<b>ИТОГО</b>		23,1	14,5	68,2	474	0,2	12,2	60	0,08	0,92	188,1	99	43,47
<b>Обед</b>													
Салат из свекла с грецким орехом	1\60	4,5	11,9	11,8	172,9	5,8	8,5	0,3	3,2	3,6	5,9	12	9,9
Суп Домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5
Капуста тушенная	1/150	6,4	7,8	7,9	108	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2
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
<b>ИТОГО</b>													
<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



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
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 пшеничная 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>		<b>32,7</b>	<b>28,6</b>	<b>111,3</b>	<b>700</b>	<b>0,32</b>	<b>59,3</b>	<b>82</b>	<b>6,37</b>	<b>261,9</b>	<b>501,4</b>	<b>140,7</b>	<b>19,38</b>	<b>8,94</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свекла с грецким орехом	1\60	4,5	11,9	11,8	172,9	5,8	8,5	0,3	3,2	3,6	5,9	12	9,9	8,8
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
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
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
<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>73,25</b>	<b>206,3</b>	<b>143,2</b>	<b>65,4</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	<b>3,15</b>	<b>1,987</b>	<b>530,1</b>	<b>734,7</b>	<b>232,8</b>	<b>10,97</b>