

**Меню для обучающихся классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет 09 января 20 января 20 января)**



"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 /Чамбал А.К./
 "30" декабря 2022 года

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
Свежий помидор	1/60	8,1	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Гуляш из говядины	1/60	12,8	1,8	1,7	0	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18
Макаронные изделия отварные	1/150	109	3,7	4,8	37	0,04	0	24	0,3	9,4	80	26	0,05	0,6
Компот из свежих плодов и ягод	1\200	48	0,3	0,1	11,3	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41	0,7
Хлеб	1./40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
итого		512,9	19,9	10,3	114	7,08	33,3	42,6	11,9	77,1	204,5	170,4	26,56	23,4
Обед														
Салат "Витаминный"	1/60	61	0,8	1,9	3,9	0,03	3,7	0	4,6	22	41	18	0,5	0,7
Суп рассольник с мясом	1\200	120,8	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Плов из курицы	1\150	58	5,1	2,1	5	0,045	0,76	262	0,52	2,628	18,64	104	52,83	0,947
Какао с молоком	1\200	94	3,3	2,9	13,8	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	0,99
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
итого		385	18,9	5,6	71,1	0,175	12,7	60	0,08	0,92	129,7	191,3	43,47	2,837
Обед														
Салат из моркови с яблоками	1\60	51	0,7	3,7	3,9	0,02	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,5
Суп Домашний	1\200	52	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Котлеты из говядины	1/60	164	5,6	9,2	10,2	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8
Каша пшеничная рассыпчатая	1./150	181	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
итого		743	24,5	25,6	119,5	0,32	61,2	53,7	12,6	277,9	466,8	146,3	18,6	6,54
Обед														

Салат из свекла с грецким орехом	1\60	172,9	4,5	11,9	11,8	5,8	8,5	0,3	3,2	3,6	5,9	12	9,9	8,8
Щи из свежей капусты	1/200	52	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Сосиски молочные	1/70	81	14	12,1	2	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
Каша пшеничная рассыпчатая	1./150	181	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
Кисель витаминный	1/200	102	0,2	0,2	14,8	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28	0,34
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		821,9	36,5	36,8	119,5	6,09	59,9	82,3	7,87	244,5	488,3	140,4	28,68	17,04
Обед														
Яйцо вареное	1\40	63	4	4,6	0,28	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Суп - Харчо	1\200	128	5,5	1,8	9,8	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Рыба, тушеная в томате с овощной	1\70	114	5,7	0,9	5,1	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
Картофельное пюре	1/150	178	3,8	4,1	31,4	0,06	1,7	0	2,4	83	19	29	0,4	0,5
Компот из сухофруктов	1\200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	0,6
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		143,2	26,6	73,25	206,3	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
Обед														
Салат "Винегрет"	1./60	51	0,7	3,7	3,6	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,8
Суп домашний	1/200	52	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Жаркое по - домашнему	1/180	191	19,3	14,7	2,7	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,5
Сок натуральный	1/200	56	0	0,01	14	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13	0,28
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		583	28,9	22,51	76,2	0,2	20	98,9	4,27	46,4	133	109,3	16,53	4,18