

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва возраст 7 - 11лет 23 января 03 февраля**



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

"21" января 2023 год

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	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	1,8
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														
Огурцы свежие	1./60	24	1,1	0,2	3,8	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09
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 пшенная рассыпчатая	1./150	181	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
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		710	24,5	22,01	118,9	0,37	78,3	53,7	3,41	247,1	457	159	37,33	6,17
Обед														
Дйцо вареное	1\40	63	4	4,6	0,28	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Уха рыбацкая	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	1\70	114	5,7	0,9	5,1	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6
Каша гречневая	1/150	173	5,4	5,7	9,8	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Напиток из шиповника	1/200	98	0,2	0,2	23,8	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
ИТОГО		809	28,4	13,8	101,1	0,36	9,63	138	1,01	74,9	431	198,6	19,58	11,54

Обед														
Салат из морковки с изюмом	1./60	61	1,3	3,2	6,6	0,03	6,2	2,7	4,6	41	18	0,4	0,8	0,6
Борщ из свежей капусты	1\200	71	1,6	3,6	8	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1	1,4
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 рисовая рассыпчатая	1/150	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	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		533,1	32,3	19,6	191	0,41	18,7	234	8,42	100	249,2	126,8	20,09	9,5
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	1./60	1,2	0,8	1,7	2,8	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Суп гороховый	1/200	107,6	2,59	2,41	18,78	0,107	15	0,00	1,14	0	16,21	57,98	21,9	0,91
Гуляш из курицы	1\100	120,8	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
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
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		665,6	20,09	17,52	141,3	0,397	19,4	24	4,21	134,6	258,8	253,2	62,9	5,18
Обед														
Салат из капусты белокачанной	1./60	36	0,1	1,9	3,9	0,03	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
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 говядины	1/180	147	10	11	2,1	0,07	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
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		191,8	19,8	18,62	88,89	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
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
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		781,9	36,7	36,7	119,2	6,09	27,9	82,3	15	246,5	484,7	140,2	29,2	16,94
	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
	Виточки рыбные	1./60	5,7	0,9	3	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	28	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
	Напиток из шиповника	1/200	98	0,2	0,2	23,8	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	0,54
	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	21,8	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