

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва возраст 7 - 11лет 20 февраля 03 марта**

"Утверждаю"

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

"18 " февраля 2023 год

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	0,427	26,9	43	4,22	134,6	258,8	253,2	62,9	5,18
Обед														
Салат " Овощной"	1\60	3,9	0,5	3,09	2,1	0,6	9,42	0	0	1,5	13,48	18,71	9,94	0,4
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
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 гречневая	1/150	173	5,4	5,7	9,8	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Кофейный напиток	1\200	28,1	0,2	1,4	2,9	0,01	4,7	0	0,9	2,5	37	29	0,02	0,5
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
итого		639,8	29,8	28	85,69	0,99	33,9	55	3,07	36,9	370,9	281,9	55,86	11,28
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 гороховый	1/200	107,6	2,59	2,41	18,78	0,107	15	0	1,14	0	16,21	57,98	21,9	0,91
Печень по -строгановский	1./60	99	9,4	7,4	3,9	0,05	0	17	0,3	10	99	11,5	1,4	2,4
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
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		634,6	24,79	15,51	130,3	0,357	40	41	1,85	32	234	187,4	58,15	5,14

Обед														
Мандарины	1\130	49,4	1,04	0,26	9,75	0,078	49,4	0	0	0	45,5	22,1	14,3	0,13
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
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		191,8	24,04	19,87	94,54	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
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
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
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
Каша пшениная рассыпчатая	1./150	181	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
Кофейный напиток	1\200	28,1	0,2	1,4	2,9	0,01	4,7	0	0,9	2,5	37	29	0,02	0,5
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		506,9	19,8	15,7	93,8	6,92	25	234	14,5	222,4	373,3	179	25,22	21,5
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 - Харчо	1\200	128	5,5	1,8	9,8	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Биточки рыбные	1./60	5,7	0,9	3	114	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	28	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		143,2	20	73,25	206,3	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
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
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	76,5	0,19	20	98,9	4,27	46,4	133	109,3	16,53	3,88