

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва возраст 7 - 11лет 06 февраля 17 февраля**



"Утверждено"
Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
/Чамбал А.К./
"03.02.2023" февраля 2023 год

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
Творог со сметаной	1./60	206	2,5	20	3,4	0,03	0,3	0,15	0,11	0,6	86	14	8	60
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
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
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		823,8	18,1	34,21	137,4	0,35	16,8	24,2	2,78	59	283,7	214,4	49,74	64,48
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 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		474	23,8	14,5	68,2	0,2	12,2	60	0,08	0,92	188,1	99	43,47	4,09
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
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 пшениная 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		627	32,9	24,91	110,7	0,36	53,8	82	4,31	233,1	488	153,2	38,63	8,27
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
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		754,1	25	9,4	102,2	0,39	12,4	40,2	0,87	65,9	373,2	208,1	18,98	7,34
Обед														
Банан	1\200	115,2	1,8	0,5	25,2	0,048	12	0	0,73	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
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 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
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		543,4	22,4	20,8	192,6	0,368	52,4	234	2,65	73,88	252,6	166,6	66,62	6,02
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 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 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
Чай с сахаром	1\200	111,2	1,7	0	29	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	25,2
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		623	18,43	9,77	146,8	7,025	64,8	24	12,5	16,32	164	222,5	73,83	45,74
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
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
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		191,8	15,7	11	90,49	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
Обед														
Дюблочки	1/200	33	0,5	0,6	16	0,045	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3

Сосиски молочные	1/70	81	14	12,1	2	0,08	7,5	31	1,7	18	140	9,2	2,9	4,9
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 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		573	26,2	17,5	113	0,295	45,9	234	4,37	113	212,2	128,6	31,21	10,3
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
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	23,4	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