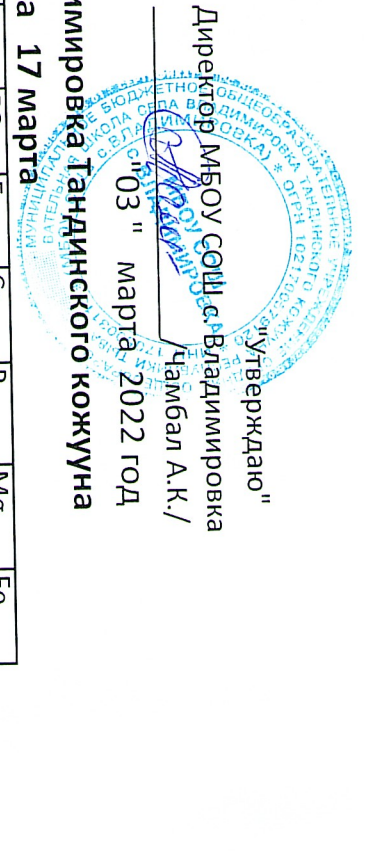


**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет 06 марта 17 марта**



"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 /Чамбал А.К./
 "03 " марта 2022 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	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														
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 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	19,14	5,6	71,1	0,175	58,4	60	0,08	0,92	129,7	191,3	43,47	2,837
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
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
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		774	25,5	9,4	95,6	0,42	65,8	171	1,21	53,6	367,4	223,2	38,18	6,63
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
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
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
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		698	23,7	14,81	116,2	0,32	16,7	234	9,27	125,4	189	117,4	17,83	6,08
Обед														
Салат из свежкы 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
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		599,7	16,99	16,02	130,4	0,397	23,4	24	4,21	25,8	204,7	259,9	62,27	4,69
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 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
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	20,8	20,51	89,39	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
Обед														
Салат из свежкы 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
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
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
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		839,9	31,9	32,1	121,4	6,06	52,4	68,3	6,47	236,5	447,3	142,7	27,18	14,54

Обед														
Ййцо 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 "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