

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 _____ /Чамбал А.К./
 "15 " сентября 2023 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
 Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 18 сентября по 29 сентября**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
Свежий помидор	1/60	28	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	
Куриное филе с овощами	1\80	136	24,6	21,1	3,6	0,34	23,4	234	5,07	0	99,88	260,5	41,43	3,216	
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		692	43	29,7	126,4	0,72	26,8	276,6	6,14	80,4	312,1	404,4	58,67	8,516	
Обед															
Салат " Овощной"	1\60	36	3,5	2,8	3,9	0,26	9,4	0,6	0,9	1,558	13,48	18,71	9,94	0,4	
Суп рассольник с мясом	1\200	120,75	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98	
Плов из курицы	1/180	147	10	11	2,1	0,05	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		598,75	23,6	19,61	89,39	0,51	17,2	13,60	1,27	21,86	141,7	168,3	51,94	4,72	
Обед															
Салат из моркови с яблоками	1\60	51	0,7	3,7	3,6	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,7	
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	156	14,7	2,7	191	0,03	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,6	
Сок натуральный	1/200	79	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		638	24,3	10,51	264,5	0,2	20	98,9	4,27	46,4	133	109,3	16,53	4,18	
Обед															

Салат из свеклы с грецким орехом	1./60	118	4,5	11,9	11,8	5,8	8,5	0,3	3,2	5,9	12	9,9	8,8	0,13
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
Окорочка тушеная	1./60	72	1,8	1,7	0	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18
Каша пшенная рассыпчатая	1./150	139	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	0,04	2,3	38	1,3	134	109	27	1,3	1,6
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		716	24,3	26,4	117,5	12,71	31,1	51,3	18,1	359,8	457,3	186,9	35,3	22,73
Обед														
Яйцо вареное	1\40	49	4	4,6	0,28	0	0,03	100	0,24	22	75,8	0	1	4,8
Уха рыбацкая	1\200	83	5,5	1,8	9,8	0,1	7,5	10	0,3	29	104	27	0,8	1,1
Рыба тушеная	1\70	92	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
Компот из курага	1/200	73	3,2	4,1	36	0,02	1,3	42	0,9	145	120	26	1,6	1,7
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		703	28,2	73,25	206,3	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
Обед														
Салат из морковью с изюмом	1./60	127	1,3	3,2	6,6	0,03	6,2	2,7	4,6	41	18	0,4	0,8	0,6
Суп домашний	1/200	52	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Капуста тушеная	1/150	125	6,4	7,8	7,9	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2	1,6
Сок натуральный	1/200	79	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		616	16,6	15,11	84,4	0,21	17,5	11,2	9,07	58,4	157	96,41	16,63	4,08