

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
 _____ /Чамбал А.К./
 "31" августа 2023 год



**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
 Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 01 сентября по 16 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	
Гуляш из курицы	1\80	162	5,1	1,4	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,68	
Каша гречневая	1/150	173	5,4	5,7	9,8	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6	
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		630	18,5	7,8	197,4	0,3	7,54	60	0,08	0,92	51,25	225,9	43,8	5,42	
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	95	1,3	3,5	3,6	0,7	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7	
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	
Компот из изюма	1/200	92	2,7	29	7,5	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		618	23,3	50,41	118,6	20,34	26,8	24	2,58	234,9	379,5	221,7	103,3	36,46	

Салат из капусты белокочанной	1./60	51	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	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Тефтели из говядины	1./60	98	9,2	10,2	5,2	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8
Картофельное пюре	1/150	101	3,8	4,1	31,4	0,06	1,7	0	2,4	83	19	29	0,4	0,5
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		697	16,9	14,61	118	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
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 тушенная	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
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		687	27,3	30,3	138,7	12,71	30,1	51,3	17,7	370,8	468,3	185,9	35,6	22,83
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 тушенная	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
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		692	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 тушенная	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