



Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка

/Чамбал А.К./

29 сентября 2023 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 02 октября по 13 октября**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Салат "Оливье"	1/60	31	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 курицы	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		695	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 "Винегрет"	1./60	53	0,7	3,7	3,6	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	0,8
Суп рассольник	1\200	120	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
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		647	23,7	23,31	88,39	0,28	16,4	13,00	2,07	141,6	233,6	183,3	42,45	5,87
Обед														
Салат из морковью с изюмом	1./60	92	1,3	3,2	6,6	0,8	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
Жаркое по - домашнему	1/180	156	14,7	2,7	191	0,05	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,6
Кисель витаминный	1/200	102	0,2	0,2	14,8	0,04	2,3	38	1,3	134	109	27	1,3	1,2
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		635	25,1	10,2	268,3	1,02	20,5	136,7	8,47	237,9	241	124,4	17,9	5

Обед															
Салат "Рыбный"	1./60	54	3,2	12,3	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	18	0,54	0,35	
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\70	95	5,7	0,9	5,1	0,06	1,3	3,6	0,8	16	87	16	0,4	0,6	
Каша рисовая рассыпчатая	1\200	102	3,1	7,2	9,1	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1	
Напиток из шиповника	1\200	84	0,6	0,1	20	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		696	25,7	22,9	96,36	28,18	14,2	45,1	12,5	118,9	304	169,4	29,92	29,25	
Обед															
Салат " Витаминный"	1./60	42	0,8	1,9	3,9	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8	
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	
Котлеты из говядины	1./60	141	5,6	9,2	10,2	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8	
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	
Кофейный напиток	1\200	28	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		654	24,7	16,7	112,3	0,4	13,4	234	6,07	191,4	243	166	18,22	7,8	
Обед															
Творог со сметаной	1./60	73	2,5	20	3,4	0,03	0,3	0,15	0,11	0,6	86	14	8	60	
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6	
Птица в соусе с томатом	1\60	93	15	8,1	1,3	0,03	0,6	57	0,3	14	41	13	0,7	1,3	
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	
Напиток из шиповника	1\200	84	0,6	0,1	20	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		694	35,3	36,5	126	0,4	1,1	81	0,98	24,92	302	166,4	38,83	90,6	
Обед															
Салат из свеклы с чесноком	1./60	32	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	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		678	17,6	14,41	116,9	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53	

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
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	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		661	30,9	23	113,5	0,52	23,6	68,6	5,07	359,5	555,5	175,2	28,24	7,4
Обед														
Огурцы свежие	1./60	27	1,1	0,2	3,8	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09
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		681	25,3	73,25	206,3	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
Обед														
Салат из моркови с яблоками	1\60	114	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
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		603	16	15,61	81,4	0,21	19,2	8,5	6,17	38,4	158	108,3	16,43	4,18